

甘肃省中等职业学校素质教育系列教材之五

# 写字

——提高与赏析

主编

司马彦

甘肃省中等职业学校  
专业学科课程组（研究会）

审定

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING



## 内容简介

全书分为三篇，上篇为毛笔篇，中篇为硬笔篇，下篇为欣赏篇。本书在编写过程中加强基础知识讲解，突出技能、技法训练，力求做到由浅入深、循序渐进、讲练结合。书中所选名家碑帖及范字，既可开阔学生视野，提高艺术欣赏水平，又可供学生摹练。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

写字：提高与赏析 / 司马彦主编. — 北京：电子工业出版社，2016.12

ISBN 978-7-121-29478-5

I . ①写… II . ①司… III . ①书法课—中等专业学校—教材 IV . ① G634.955.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 173640 号

策划编辑：张云怡

责任编辑：张云怡 特约编辑：张国栋

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1 092 1/16 印张：8.25 字数：211 千字

版 次：2016 年 12 月第 1 版

印 次：2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价：19.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：（010）88254573、[zyy@phei.com.cn](mailto:zyy@phei.com.cn)。





## 编者的话

为贯彻落实《教育部关于深化职业教育教学改革全面提高人才培养质量的若干意见》和《甘肃省人民政府关于贯彻落实国务院加快发展现代职业教育决定的实施意见》，推进中等职业学校素质教育，促进学生全面发展，提高中等职业教育人才培养质量。甘肃省教育厅组织编写了富有时代特点和甘肃特色的地方课程——《甘肃历史》、《甘肃地理》、《中华礼仪》、《经典阅读》、《写字》等素质教育系列读本，供全省中等职业学校素质教育课选择使用。

本系列读本以优秀文化进校园，提高学生综合素质为导向，充分挖掘和利用优秀传统文化教育资源，结合我省实际，按照国家课程标准，在课程结构、教学内容、教学方法等方面进行了创新与改革，立足实践，易教、易学，对拓展学生视野，提高学生人文素养和职业素养将起到积极作用。

本系列读本的编写得到了甘肃省中等职业学校专业学科课程组（研究会）、甘肃省职业技术教育中心，以及有关高校专家的大力支持，谨在此一并致谢！由于时间仓促，读本的编写难免有不完善之处，敬请广大师生不吝指正，使本系列读本日臻完善。

编写组

二〇一六年十月

# 前言

FOREWORD

书法是汉字的书写艺术，它不仅是中华民族的文化瑰宝，而且在世界文化艺术宝库中独放异彩。汉字在漫长的演变和发展的历史长河中，一方面起着思想交流、文化继承等重要的社会作用；另一方面，它本身又形成了一种独特的造型艺术。因此，开好书法课，做好书法教学，对提高学生的基本素质、专业技能和适应社会的能力，具有重要意义。

本书在编写过程中遵循实用性与艺术性相结合的原则，以实用性为主，艺术性为辅，软笔、硬笔书法相结合，相互借鉴，各显特点。

在编写内容上，全书分为三篇，上篇为毛笔篇、中篇为硬笔篇，下篇为欣赏篇。本书加强学生基础知识学习，突出技能、技法训练，力求做到由浅入深、循序渐进、讲练结合。书中所选名家碑帖及范字，既可开阔学生视野，提高艺术欣赏水平，又可供学生摹写。本门课程建议教授 36 学时左右，希望学习者能够通过此门课程叩开书法的大门，通过自己持之以恒的练习，提升书写水平，最终形成个人独有的书写风格。

致初学者



看一看



# 目录

CONTENTS

## 上篇 毛笔篇

|               |    |
|---------------|----|
| 第一章 书法基础知识    | 2  |
| 第一节 书法概述      | 2  |
| 第二节 文房四宝      | 4  |
| 第三节 书写姿势及执笔方法 | 11 |
| 第四节 临摹        | 12 |
| 第二章 书法的基本技法   | 17 |
| 第一节 笔法        | 17 |
| 第二节 结体        | 21 |
| 第三节 章法        | 24 |
| 第四节 创作        | 30 |
| 第三章 毛笔楷书      | 37 |
| 第一节 楷书的产生和发展  | 37 |
| 第二节 楷书基本点画的写法 | 39 |
| 第三节 楷书的结体方法   | 52 |





## 中篇 硬笔篇

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第四章 硬笔书法及其基本知识  | 65  |
| 第一节 硬笔书法        | 65  |
| 第二节 硬笔书法的学习方法   | 70  |
| 第五章 硬笔楷书        | 72  |
| 第一节 钢笔楷书的基本笔画   | 72  |
| 第二节 钢笔楷书的笔顺规则   | 81  |
| 第三节 钢笔楷书常见书写格式  | 82  |
| 第四节 钢笔楷书书法练习    | 95  |
| 第六章 硬笔行书        | 99  |
| 第一节 硬笔行书的基本笔画   | 99  |
| 第二节 硬笔行书的常见书写格式 | 106 |
| 第三节 硬笔行书书法练习    | 111 |

## 下篇 欣赏篇

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第七章 古代名作欣赏      | 116 |
| 第一节 如何欣赏书法作品    | 116 |
| 第二节 楷书四大家       | 117 |
| 第三节 名家字体欣赏      | 120 |
| 第八章 硬笔书法欣赏      | 122 |
| 第一节 司马彦硬笔书法作品欣赏 | 122 |
| 第二节 名家作品欣赏      | 126 |

毛筆篇  
上篇



# 第一章

## 书法基础知识



### 第一节 书法概述

#### 一、书法的概念

书法是中国特有的一种传统艺术。中国汉字是劳动人民创造的，开始以图画记事，经过几千年的发展，演变成了当今的文字，又因祖先发明了用毛笔书写，便产生了书法。古往今来，人们均以毛笔书写汉字为主，至于其他书写形式，如硬笔、指书等，其书写规律与毛笔字相比，并非迥然不同，而是基本相通。

从广义上讲，书法是指文字符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其含义，以其书体笔法、结构和章法书写，使之成为富有美感的艺术作品。汉字书法为汉族独创的表现艺术，被誉为：无言的诗，无行的舞；无图的画，无声的乐。

狭义而言，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、



王羲之《兰亭序》





十二生肖甲古文



小篆

结构、布局（分布、行次、章法）等内容。例如，执笔指实掌虚，五指齐力；运笔中锋铺毫；点画意到笔随，润峭相同；结构以字立形，相互呼应；分布错综复杂，疏密得宜，虚实相生，全章贯气；款识字古款今，字大款小，宁高勿低等。

## 二、书法字体的发展

汉字自诞生的那一刻起便随着时间不断改进、演变和发展，经过了五千年的漫长岁月，终于以现在的面貌呈现在世人面前。作为信息的载体，汉字的发展以实用性为主，从图画到符号，删繁存简，日益趋于规范。

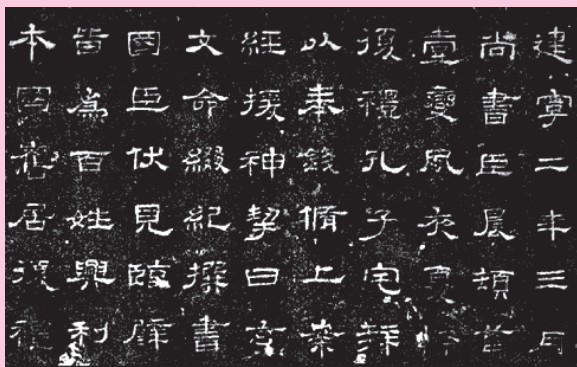
陶文可以算是汉字的远祖。它产生于史前，从新石器时代延续至先秦，处于符号和文字之间，是单独的个体。

陶文之后，商代的甲骨文接过传递信息的重任。19世纪末，河南安阳小屯发现了商代都城遗址，其中有不少刻有文字的甲骨和兽骨，专家将其命名为“甲骨文”。甲骨文是中国最早真正意义上的文字。

商亡之后，甲骨文仍被沿用了一段时间，但随着青铜器时代的鼎盛而逐渐消失了，金文则开始成为时代新宠。

西周后期，大篆成了国内的通行文字。广义上说，大篆包括甲骨文、金文和战国六国文字。秦始皇统一六国之后，命丞相李斯统一文字，李斯将原来的大篆简化，得到小篆，并在全国推广。

小篆上承大篆，下启隶书。秦末，一位掌管监狱的



汉·史晨碑

## 汉字的演变



人员程邈为图方便，将小篆的曲线改为平整直坦的线条，从而创造了隶书。

隶书面世之后，以较强的实用性得到认可，是中国文字史上的一次重大改革。隶书起源于秦，却在东汉时期达到巅峰，因此又被称为“汉隶”，带领中国书法进入全新的领域。

之后，在汉隶的发展过程中，楷书、行书、草书等字体相继衍生出来，令书法史呈现出一片流光溢彩。

## 三、书法分类

书法有多种分类方法，在此不一一列举，常见的分类有以下几种。

按书体不同，书法可分为篆书、隶书、楷书、行书和草书。

按照载体不同，书法可分为甲骨文、金文、石刻文、拓片、简帛。



## 第二节 文房四宝

中国书法的独特气韵和魅力与工具的特质是密不可分的。孔子曰：“工欲善其事，必先利其器。”恰当地选择和使用工具对于学好书法非常重要。

笔、墨、纸、砚是历代学习书法者所必备的四种基本工具，称为“文房四宝”。



文房四宝

### 一、笔

在林林总总的笔类制品中，毛笔可算是中国独有的品类了。传统的毛笔不但是古人必备的文房用具，而且在表达中华书法、绘画的特殊韵味上具有与众不同的魅力。



毛笔

## 1. 毛笔的历史

在“文房四宝”中，毛笔居于首位，备受历代文人学士的珍爱，被赋予“龙须友”、“管城侯”、“中书君”等具有君子仁人的品格美称。

史有秦朝蒙恬造笔的传说，但据考古发现，早在三千多年前的殷商甲骨文字中，就有少量的朱砂与墨书字存在。迄今发现的最早的毛笔实物是在湖南长沙左家公山和河南信阳长台两处战国楚墓里分别出土的竹管毛笔。到汉朝，毛笔进入了一个新的发展阶段。东汉蔡邕的《笔赋》是中国制笔史上的第一部专著，书中对毛笔的选料、制作、功能等做了评述；至元朝、明朝，浙江湖州涌现出一批制笔能手，如冯应科、陆文宝等，以山羊毛制作的羊毫笔风行于世，世称“湖笔”。自清朝以来，湖州一直是中国毛笔的制作中心。

## 2. 毛笔的种类

毛笔的分类主要有依尺寸、种类、来源、形状等分法。

(1) 按笔头原料不同，毛笔可分为：狼毛笔（狼毫，即黄鼠狼毛）、兔肩紫毫笔（紫毫）、鹿毛笔、鸡毛笔、鸭毛笔、羊毛笔、猪毛笔（猪鬃笔）、鼠毛笔（鼠须笔）等，以兔毫、羊毫、狼毫为佳。

羊毫笔：以青羊或黄羊的须或尾毫制成。羊毫笔比较柔软，吸墨量大，适于写表现圆浑厚实的点画。

狼毫笔：就字面而言，是以狼毫制成，前代也确实以狼毫制笔，但今日所称的狼毫，实为黄鼠狼之“毫”。狼毫比羊毫更劲挺，宜书宜画。

紫毫笔：是取野兔项背之毫制成，因色呈黑紫色而得名。紫毫笔挺拔、尖锐、锋利，弹性比狼毫更强，以安徽出产的野兔毛品质最好。

兼毫笔：是合两种以上之毫制成，依其混合比例命名，如三紫七羊、五紫五羊等。蒙恬改良之笔，以“鹿毛为柱，羊毛为被”，即属兼毫笔。兼毫多取





一健一柔相配，以健毫为主，居内，称之为“柱”；柔毫则处外，为副，称之为“被”。柱之毫长，被之毫短，而被亦有多层者，便有以兔毫为柱，外加较短之羊毛被，再披与柱等长之毫，共三层，所以根部特粗，尖端较细，储墨较多，便于书写。

(2) 按照尺寸不同，毛笔可分为：小楷笔、中楷笔、大楷笔，更大的有屏笔、联笔、斗笔、植笔等。

(3) 按弹性强弱不同，毛笔可分为：软毫笔、硬毫笔、兼毫笔等。

此外，毛笔按用途不同可分为写字毛笔、书画毛笔；按形状不同可分为圆毫笔、尖毫笔等。

### 3. 毛笔的保养

毛笔的保养需要注意以下几点：

(1) 启用新笔时，需要先开笔。将毛笔以温水泡开，且浸水时间不能太久，只需使笔锋全开就可以了，不可使毛笔根部胶质也化开。

(2) 入墨。润笔之后就可以书写了，书写时要使墨汁能渗进笔毫，须将清水先吸干，可以将笔在吸水纸上轻拖，直至干为止。也并非完全干燥，只要去水以容墨即可。

(3) 书写之后需立即洗笔。墨汁有胶质，若不洗去，笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，极易折损毛笔。洗笔之后，把毛笔置于阴凉处风干，以保存毛笔毫原形及特性。

### 4. 毛笔的选用

#### 毛笔四德



毛笔由笔头和笔管两部分组成。笔头按长短部位分为尖部、腰部、根部；按毛层次分为笔锋毛、二锋毛、衬垫毛、披毛。

选笔时，要挑笔管圆滑挺直的，笔头成正圆锥形，笔锋坚挺，无虫蛀脱毛者。然后用水浸湿笔尖2~3毫米，并将这部分挤压成扁平状，如果笔毛长短一致，排列整齐，蘸水使其恢复圆锥状后，笔尖在指甲盖上轻轻画圈，不开叉、不扭曲、

弹性好的，即为好笔。

初学者选择毛笔，最好选择狼毫或兼毫，不宜选用羊毫。初学者不宜选择大号笔，备齐中号、小号各两支即可。此外，初学者不宜选择长锋笔，可选择中锋、短锋笔。

### 小贴士：

选择毛笔时，主要应考虑所写字体的大小，除非特别大的字，一般写大字时使用“大楷”。若想字棱角明确，宜用硬毫；若想字丰满圆润，宜用软毫；若想字挺劲有力，宜用短毫；若想写流畅的行草，宜用长锋羊毫；若想字粗犷浑厚，宜用软毫大笔；书写精整工细的小字，宜用硬毫或兼毫小笔。

## 二、墨

### 1. 墨的历史

古代制墨所采用的主要原料有松烟、漆烟和桐烟。最先使用的是松烟，其次是漆烟和桐烟。墨的烟料须经过燃烧才能制成，烟料是半成品，再经过入胶、和剂、蒸杵等工序制成墨锭，才是成品。

秦汉时期，墨的主要原料是松烟，也有以漆烟和松烟混合而成的。东汉时，由于纸的发明，笔的改进，书画的需求促使墨也有了较大的改进。晋时，制墨的工艺又有了新的提高，发明了用胶配制。隋唐五代时期，制墨更加受到重视，政府设官办厂，产地由前代的扶风扩展到易水和潞州，这些地方不但产松，而且所产之松皆很名贵，为制造上等墨创造了条件。唐末由于安史之乱，大量北方墨工纷纷南迁，导致制墨中心南移，此后徽墨雄踞天下。宋元时期，制墨主要是徽墨的天下，墨中添入药物的药墨开始出现。明代，制墨工艺又有了发展，前代秘方桐烟和漆烟制墨方法被广泛采用，墨色黑润，气味清香。明代和清代前期是徽墨的盛世。墨的图案的绘刻和漆匣的装潢制作，都达到了登峰造极的境界。明清两代“集锦墨”的制成，正是中国绘画、书法、雕刻、漆器、纺织、螺钿、裱糊等艺术高度发达的集中表现。此时，制墨名家的墨版直接取材于书画作品、诗文题咏。尤其是微型书画雕刻作品，其艺术价值极高。

### 2. 墨的分类

墨分为“松烟墨”和“油烟墨”两种。松烟墨以松树烧取的烟灰制成，特点是色黑而少光泽，微泛蓝色，胶轻质松，渗透力强，用其书写，醇厚质朴。油烟墨多以动物油或植物油等取烟制成，最常见为桐油墨，特点是质地坚实细腻，乌黑发亮，上品往往泛以紫光。

墨按用途可以分为普通墨、贡墨、御墨、自制墨、珍玩墨、礼品墨等。

### 3. 墨的选用与保管

选墨时，一要质地坚细。坚是指坚实，研用后磨面无微细孔隙；细是指磨出



的墨汁细腻。二要色泽黑亮，墨锭黑里泛紫为上，纯黑、青黑次之。三要注意胶质适中，胶质过量则粘笔难行，太轻则墨着纸不牢。购墨时，可从其质、色、味、声诸方面鉴别：墨锭质重且细腻滋润，色泛紫蓝光者为上，闻之有幽香无异味者为上，敲击时响声清脆者为上。

现在从事书法练习与创作者，大多使用液体墨汁。使用墨汁时，应根据所写书体、宣纸的浸润程度、空气湿燥状况以及书者的个人爱好等因素，来决定墨汁的浓、淡、涨、渴，以达到书者的创作目的。

液体墨汁内含化学物质，因此，在使用墨汁时应注意：一是不能往墨汁瓶中加水，二是剩墨不能再入瓶。否则，墨汁会起化学变化而发臭，既会伤笔也会伤纸。

## 四、纸

### 1. 纸的历史



青檀树

造纸术是中国“四大发明”之一。公元105年，东汉蔡伦发明了用树皮、麻头、渔网造纸的方法，改进了造纸术。到了宋代，我国造纸业已经相当发达。清代的水平更高，纸的品种和规格很多，质地优良，如宫中使用的“清仿宣德宫笺”等。

我们进行书法创作使用的主要是宣纸，史上对于宣纸的记载最早见于《历代名画记》、《新唐书》等。因产地在宣州郡（今安徽泾县），故取名“宣纸”。

宣纸的制料分为制皮料工序和制草料工序。宣纸的皮料主要为青檀树皮。皮料制作大概经过砍条、蒸煮、剥皮、渍灰等24道工序。稻草是宣纸生产的主要配料，同样要经过选料、埋浸、洗涤、渍灰等22道工序。制料完成后，还需要经过配水、抄纸、榨纸、焙纸、检纸、切边、盖印、打包等工序才可以制成宣纸成品。



造纸稻草



手工抄纸



宣纸具有“韧而能润、光而不滑、洁白稠密、纹理纯净、搓折无损、润墨性强”等特点，长期存放也不会变质，有“纸寿千年”、“纸中之王”的美誉。我国流传至今的大量古籍珍本、书画墨迹，大都用宣纸保存。

## 2. 宣纸的分类

(1) 按加工方法分类。宣纸一般可分为宣纸原纸和加工纸。宣纸在经过最后一道“烘焙”的工艺之后，纸性（好坏及墨色效果）基本已经确定了，这种“后续没有再进行影响纸性”的成品纸，即为宣纸原纸。加工纸是指在原纸的基础上对纸进行改变纸面性质、外观视觉效果等再加工纸的统称。

(2) 按纸面润墨程度分类。宣纸可分为生宣、半熟宣、熟宣。生宣吸水性和沁水性都强，易产生丰富的墨韵变化，以之行泼墨法、积墨法，能收水晕墨、达到水走墨留的艺术效果，写意山水多用生宣。熟宣是加工时用明矾等涂过，故纸质较生宣硬，吸水能力弱，使用时墨和色不会洒散开来。因此特性，熟宣适宜于绘工笔画。其缺点是久藏会出现“漏矾”或脆裂。半熟宣也是生宣加工而成，吸水能力介于前两者之间，“玉版宣”即属此类。

(3) 按原料分类。宣纸可分为棉料、净皮、特净三大类。一般来说，棉料是指原材料檀皮含量在 40% 左右的纸，较薄、较轻；净皮是指檀皮含量达到 60% 以上的纸；而特净皮指原材料檀皮的含量达到 80% 以上的纸。皮料成分越重，纸张更能经受拉力，质量也越好。

(4) 按规格分类。宣纸可分为三尺、四尺、五尺、六尺、八尺、丈二、丈六多种。

(5) 按厚薄分类。宣纸可分为扎花、绵连、单宣、重单、夹宣、二层、多层等。

(6) 按纸纹理分类。宣纸可分为单丝路、双丝路、罗纹、龟纹、特制等。



秘制宣纸

## 3. 宣纸的使用和保管

学习书法时，纸张的选用应分两种情况。如果是平时练字，可以选用较为便宜而又具有化墨特点的毛边纸和元书纸，也可以利用废报纸。如果要进行书法创作，则应使用宣纸。根据创作者的意图、书体以及个人偏好来选择宣纸的大小尺寸与生宣熟宣，以求达到充分表达书法艺术的审美效果。

宣纸应保存在通风、防潮、防晒和防虫的地方。宣纸存放几年之后，就会变成陈宣。陈宣通过吸潮退燥，其使用效果优于新宣纸。



## 五、砚

### 1. 砚的历史



端砚

砚，在“文房四宝”中是用以研墨、盛墨与舔笔的文具。故还有砚台、砚池、墨海、天池、润色先生等雅称。

据史料记载，早在秦代就出现过砚。至唐代起，制砚业有了很大的发展，各地相继发现适合制砚的石料，开始以石为主的砚台制作。其中采用甘肃临

洮的洮河石、广东端州的端石、安徽歙州的歙石制作的砚台，被分别称为洮砚、端砚、歙砚。史书将洮、端、歙称作三大名砚。清末，又将山西的澄泥砚与洮、端、歙并列为中国四大名砚。也有人主张，以天然砚石雕制的鲁砚中的红丝石砚代替澄泥砚，合称四大名砚。



歙砚

### 2. 砚的种类



洮砚

按制作材质分类，砚台主要分为石砚、泥砚、木砚、漆砚以及金、银、铜、铁、翡翠、玛瑙、水晶砚等多种类型，其中最常见的是石砚。

按产地分类，砚台可以分为端砚、歙砚、鲁砚、洮砚。端砚产于我国广东端州（今肇庆）东郊的羚羊峡东南岸，著名的端砚品种有青花、蕉叶白、鱼脑冻、猪肝冻、翡翠等，其中尤以青花最为名贵。歙砚产于安徽歙县婺源（今江西），著名的歙砚品种有龙尾石、眉子石、罗纹石、水弦石等，其中以龙尾石最为名贵。鲁砚产于山东青州（今山东潍坊），鲁砚品种有红丝石砚、紫金石砚、金星石砚等，其中以红丝石砚最为著名。洮砚始于宋代，产于甘肃洮州（今甘肃临潭洮河一带），洮砚主要有鸭头丝、鹦哥绿、赤紫石三种，皆极为名贵。

### 3. 砚的选用与保管

对于一般书写者而言，选用一方普通的石砚即可。选择石砚时，应注意选择石质细滑、发墨较快的，同时还要选择砚面较大、砚心较深的。

使用后，应将砚台洗净，并在砚池内贮存些清水，称为“养砚”；同时应避免尘埃、油渍等沾染砚台。



澄泥砚



### 第三节 书写姿势及执笔方法

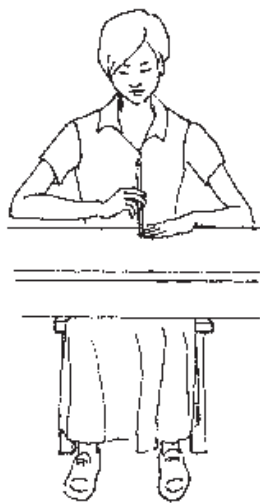
#### 一、书写姿势

写毛笔字以坐姿为主。一则练二三寸大楷字无需站立；二则坐姿省力又利于凝神聚气。正确的书写姿势，不仅能保证书写自如，充分发挥书写技能，提高书写水平，而且还能促进青少年身体正常发育，预防近视、脊椎弯曲等疾病的发生，有益健康。

正确的坐姿是“头正、身直、臂开、足安”。

头正，指书写时头要摆正，不可偏侧。身直，指身体要平正、坐直，两肩齐平，肩背放松，自然下沉，身子略向前倾，胸口与桌面保持一拳多的间隔，切忌弯腰驼背。臂开，指手臂要往前伸开些，两臂的肘关节向左右撑开。足安，指两脚自然平稳着地。

写毛笔字时，除了坐姿外，还有立姿和蹲式。写比较大的字时必须站着，一来字大，笔画长，坐着写够不着；二来坐着看大幅作品会有视觉偏差，看不全面。蹲式适合于创作巨幅长篇时使用。



坐姿

#### 二、执笔方法

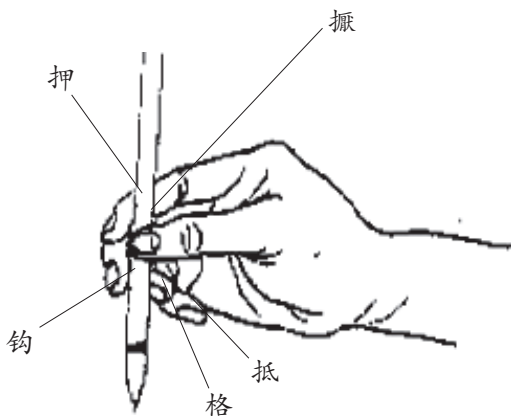
古人云：“凡学书者，先学执笔”。可见执笔方法对练习写字是非常重要的。王羲之主张执笔要紧，好处是贯力于笔端；苏东坡主张执笔要松，好处是便于转动笔杆。科学的执笔原则是：

(1) 指实，用拇指、食指、中指的每一节指肚实实在在地捏住笔管，抓得稳而用力实。写字时用力，提笔时放松，松紧变化适度。

(2) 掌虚，指关节外凸，掌心空虚如握卵。这样便于手指伸缩、运笔灵活。

(3) 腕活，手腕不僵硬，便于灵活用笔。

(4) 笔摆，毛笔行笔时随行



五指握笔法



笔方向不同而摆动，形成中锋行笔，能拉能推，避免平拖死拉。

古代书法家根据实践经验，按手指的生理特征，总结了毛笔执笔的五字口诀：“擗、押、钩、格、抵”。据说这个口诀是由王羲之传下来的。

### 毛笔的执笔方法



擗（ye）——用拇指指肚紧贴于笔杆内侧，指尖稍向上斜，由左向右用力。

押——用食指指节末端俯扣笔杆外侧，形成与拇指相对夹紧笔杆之势，由右向左用力。

钩——用中指紧钩笔杆外侧，由外向用力。

格——用无名指指甲根部紧贴笔杆内侧，以防笔杆歪斜，由内向外用力。

抵——用小指自然靠拢无名指，以增强无名指力量，起辅助、垫托作用。



## 第四节 临摹

### 一、临摹的意义

以古今优秀的书法碑帖作为范本，并对其进行临习摹写的活动被称为临摹。临摹是学习书法最基本、最初步的方法，是攀登顶峰的必由之路。初学书法者若要掌握古人书法的法度，熟悉前人书法的技巧，从而继承我国书法的精华，就必须从临摹优秀范本入手。清代书法家周星莲在其《临池管见》中云：“初学书法，不外临摹。”明代董其昌强调：“学书不从临古人，必堕恶道。”

从临摹入手，对书法学习者主要有两大好处：一是可以除掉先入为主的一些不良书写习惯；二是养成良好的书法写作习惯。

学习书法对一些优秀的碑帖必须长期、随时练习，决不能见异思迁。否则，若放弃优秀碑帖而随心所欲，率性而为，一味地按照自己的写字方法和习惯练习下去，只能事倍功半，不会有好的效果。

### 二、临摹的方法

“临”和“摹”是两个意思，“临”是对照着字帖临写，“摹”是在字帖上蒙着透明或半透明的纸进行描摹。现在说的“临摹”主要是指“临”。

#### 1. 临的基本方法

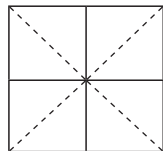
##### （1）对临

对临是把字帖放在眼前，习字者按照字帖上的范字进行临摹。对临时，字帖

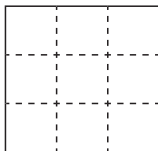


应置于执笔的对面，一般是右手执笔，字帖放在左边。初次对临，一般是看一笔写一笔，稍后可以看几笔写一次，甚至可以看完一个字写一个字。开始对临时，应先观察留意范字的大体轮廓，注意其笔画的长短粗细，以及笔画特色。之后再熟悉、研习范字的行笔走势。最后，应详细深入研习范字的具体特色以及行笔的轻重缓急。

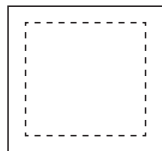
初学书法者，一般采用米字格、九宫格、回宫格等形式进行辅助临习。米字格的线条有横竖中线、左右斜线，适用于汉字书法横平竖直和撇捺舒展的基本结构。用米字格练习，方便将汉字置于其中进行分解、比照，从而找出范字笔画的长短以及笔画之间的位置关系等。九宫格对于初学者而言，其主要优势在于大格小格综合交错的格局特征，便于临习范字时的对比参照，从而尽快掌握范字的结构中心和重心所在。回宫格分为横、竖两种。横回宫格适宜临写扁形的字，如楷书“丑、回、皿”等；竖回宫格适宜临写长形的范字，如“掌、展、身”等。



米字格



九宫格



回宫格

## （2）背临

背临是在对临的基础上，习字者不需再看范本，凭借脑海里对碑帖中的范字结构、笔画等的深刻印象，尝试着把范字写出来的临摹方法。

背临要求习字者将碑帖上的范字强化在自己的脑海中。背临需要注意：第一，一定要建立在对临的基础上，对原帖范字有一定印象后，应很快进入背临程序。第二，背临一遍后，应及时对照范本，逐字逐画地检查、改正、重写，以强化对范字的记忆。

## （3）意临

意临是在对临、背临的基础上进行的，指习字者在对范本范字非常熟悉的情况下，书写时根据自己的记忆和主观理解，不追求和范本上的文字肖合形似，而注重整体感觉上和范本神似。

意临时要注意：必须建立在对范本范字的形体特征与用笔技法充分熟悉的基础上，着眼于对范本范字的整体把握，使意临出的字含有某种创新成分。

## 三、描红

描红是我国传统的习字法，是指在印有红色字或空心红字的纸上摹写，是初



学写字时最好的训练方法之一。

描红练习时需先读帖，后书写。先看准笔形和记住笔路，然后一笔写成，不可中途停笔。写前也可用手指作“书空”练习，以便对运笔的轻重、快慢、起止等做到心中有数。写时要动脑，一定要把描红练习中所体验的“手感”加以强化，形成实际的书写能力。

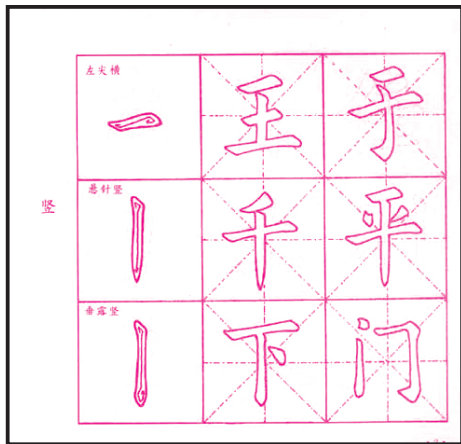
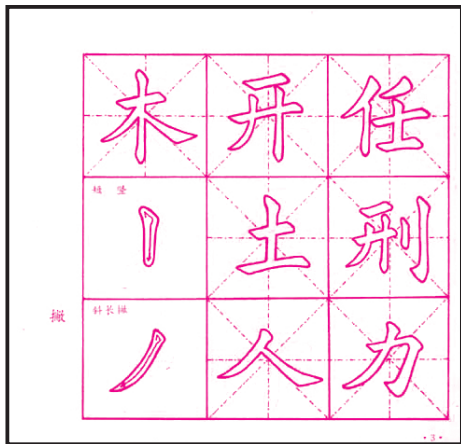
可先用淡墨描写，待干后再用浓墨描写；也可以临写或摹写，以提高描红簿的利用率。还可作单钩和双钩练习。“单钩描骨”以增强对间架结构的理解和笔顺的记忆；“双钩描肉”以加深对笔画形态的把握。“骨肉结合”、相辅相成。

通过反复描写，形成较熟练的技能技巧之后，就要及时扔掉“描红拐杖”，尽早过渡到临写或独立书写阶段。

描红的目的不是描红，而是为了理解红模字的结构，乃至文字中的精神，最终形成带有自己风格的字体，乃至独树一帜的书法。这就是“描红”的本意。

描红前，要抓住重点，观察范字在格子中的位置、大小、笔画和间架结构等。描红时要求每一笔画一笔写成。边写边体会、记忆范字的书写要领和字形。描红后，应该立即仿影，以检测和巩固描红的效果。

通过在红字上以重线标示运笔的过程，引导学生具体领会楷书的基本笔法和结体。描红要求大处准确，无须苛求笔笔红黑绝对吻合。笔画有些“过”或“不及”，是正常现象，不必补笔或修改。



通过描红感悟范字的书写要领，包括部首的比例，笔画的长短粗细、穿插避让，字形大小、位置等。将范字的字形印在脑海里，并逐步形成书写动作的定位、定型。为写出像范字一样的字打好基础。

## 四、临摹碑帖

### 1. 碑帖

“碑”是指石刻文字的拓本或印本，“帖”指古代书法家留下来的可以作为书法学习的墨迹。

“碑帖”是碑和帖的合称，具体指供人们学习书法时仿摹的范本。

“碑”主要指汉、魏、唐碑，按照类型来分，则有墓碑、庙碑、造像和摩崖等。古代碑石上的文字大多为当时的书法家所书，其字迹可供后人学习和效仿，但在选择时应有鉴别，不是所有的碑文都适合初学者临摹。

“帖”是古代书家或学者留下来的墨迹，其中大多是古代名流的书札或诗稿。初学者可以选择一些品味高的作为范本学习。

优秀碑帖



### 2. 选帖的原则

历代碑帖浩如烟海，风格千差万别，书艺也有高下之分。初学者不可能遍临千帖，因此在选择字帖时，要认真对待，要有针对性。一般来讲，选帖要把握以下几个原则。

#### （1）“公认性”原则

古人云“取法乎上，得乎其中；取法乎中，得乎其下。”意思是说，如果选择高水平的字帖，起点就高，学得好的话，效果至少可以达到字帖的中等水平；如果选择一般的字帖，学习效果就等而下之了。对于初学者而言，应该选择历代著名书法家的代表作来学习，因为那些是被时间证明，并且被公认的优秀作品。这样才不会走或少走弯路。欧阳询的《九成宫醴泉铭》、褚遂良的《雁塔圣教序》、颜真卿的《祭侄文稿》、苏东坡的《黄州寒食诗帖》等，都可以成为极佳的临摹范本。

#### （2）“针对性”原则

历代碑帖都有书体和风格上的差异，选择碑帖必须对此认真地做一番梳理，如篆书系列、隶书系列、楷书系列、行草系列等，每个系列中又有艺术风格上的差异，有的豪放、有的秀美、有的飘逸、有的生涩。选帖时要结合个人习性、爱好和学习程度有针对性地挑选，不要盲目地大海捞针，也不要见异思迁，频繁地更换学习目标。

#### （3）“难易适度”原则

选帖要选名帖，这一点没错，但也不能盲目高攀，要从个人实际出发，选择难度适中、适合自己的碑帖。

有些初学者选帖，一开始就选择《兰亭序》，有的甚至非兰亭不学，这种做法是错误的，要知道，虽然《兰亭序》是经典书法，十分完美，但要到达其高度，



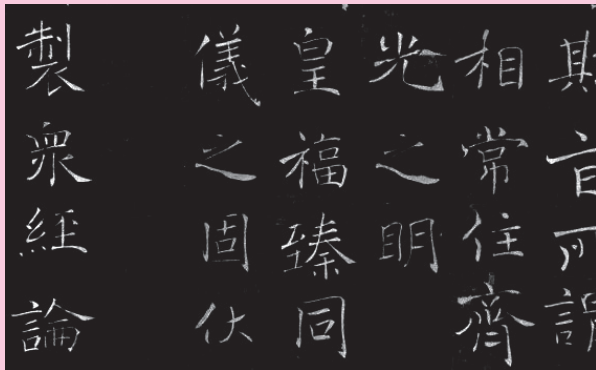
对学习者的才情、功力、毅力的要求都十分高，一般人很难达到，所以选择它来临摹，难度很大。

#### （4）“喜欢性”原则

同样是优秀的碑帖，有人喜欢这种，有人喜欢那种，选择字帖不能强求一律，应该尊重个人的兴趣。俗话说，兴趣是最好的老师。对自己喜欢的字，学习者总是情不自禁地模仿、学习，写起来感觉轻松愉快，之所以喜欢，其中一定有与自己的内在气质相契合的地方。有了这种契合，便很容易上手，很容易见到学习效果。

#### （5）“印制精良”原则

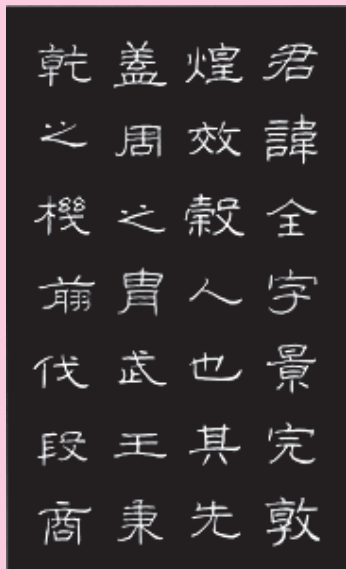
字帖可分碑拓本和墨迹本两种类型。墨迹本点画分明，笔触清晰；碑拓本苍茫浑朴，有金石味。初学者选帖时，最好选用墨迹本，因为翻刻本可能会失真。现代印刷技术能够使印刷品与原碑帖质量不相上下，这给我们选帖带来了方便。选择时，不能选择印刷质量差的版本，一些仿刻本、修填本也不宜采用。



唐楷



魏碑



汉隶



## 第二章

# 书法的基本技法



### 第一节 笔法

在书法上，运笔和用笔是两个概念。运笔是指：通过手指、手腕、手臂之间相互协调的合力来进行的。用笔是指：书写者对笔锋的运用。例如，中锋行笔、藏锋、露锋、偏锋、侧锋等。

行笔是下笔以后的动作，下笔要稍重些、慢些，到行笔时笔要略微提起，写得快些、轻些，这样写笔画就匀称。

收笔不可速收滑过，也不可平拖直过，要稍提顿再收。

运笔是写字的基本功，只有勤学苦练，才能把毛笔字写好。

#### 一、运笔法

每个基本笔画都可以分成三个部分——头部、身体和尾部。其中，头部与尾部的运笔称为起笔和收笔；身体部分称为行笔。写任何一种笔画，都必须有起笔、行笔、收笔三个过程，而且这三个过程是连贯的，一气呵成的。学会了用笔，也就把握了写毛笔字的重点。

#### 运笔法



#### 1. 起笔、行笔与收笔

##### (1) 起笔

起笔也称下笔或扎笔，即笔锋接触到纸面上的起笔，也叫落笔，一般落笔要轻。起笔有藏锋（逆锋）起笔和露锋起笔（平起）两种方法。



## （2）行笔

行笔也叫走笔，是指下笔后到收笔前的笔锋运动过程。起笔后，随即顺锋或转锋铺毫行笔，必须始终保持笔锋在点画中央线运行，即历来所夸大的中锋行笔。行笔时要根据笔画的不同，该快就快，该慢就慢，该停就停，行笔中略微有提按，笔道粗的地方要下按，笔道细的地方要上提。行笔要“涩行”，避免流滑。

## （3）收笔

收笔也叫杀笔，是笔画书写将要完成时，笔毫离开纸前的动作。一般来说，收笔有藏锋收笔与露锋收笔两种方法。

藏锋收笔是指收笔时笔锋朝笔画的反方向回收，将笔锋藏于点画之内，所以又叫回锋收笔。如写横画时，往右写到尽头后稍提，接着向右下顿笔，然后向左回锋收笔，让笔锋藏在线条之内；再如写“垂露竖”，书写到收笔时笔锋稍向左复向右下稍顿后，再向内回收。

露锋收笔，即在收笔时将笔毫收拢，把笔逐渐提起以离开纸面，使笔锋外露，其笔画末端呈锥状，如写悬针竖、撇、捺、钩、挑等笔画都要用露锋收笔才能达到效果。露锋收笔切忌飘浮无力，一掠滑过，应将气力贯注于毫端至笔画末端。

有人用四句话概括起笔、行笔、收笔的要求：逆锋起笔，横画竖落（或竖画横落），中锋行笔，回锋收笔。

## 2. 速度

行笔速度，即为书者执笔进行书法书写时，依据书作内容需要，作出的或疾或缓、或顿或抢、或爽或涩的行笔态势，产生迥然不同的笔墨效果。

笼统地讲，毛笔书法应以徐缓的行笔速度为上。这既是书法通过含蓄、朦胧、力量内敛的艺术形式表现力的美的特征决定的，也是书法所使用的特殊工具、材料等所要求的。但是，在书法学习创作过程中，一味地以徐缓的速度写下去，缺乏必要的快、顿、抢、涩、屈等行笔速度的节奏变化，同样也难以达到书法艺术所应达到的效果。行笔速度是书法艺术中最重要、最关键的技法笔法的组成部分，与笔锋角度、笔锋着纸深度统称为“笔法三要素”。三者紧密相连，互相依存，密不可分。总之，行笔速度是书法学习创作中一个重要的技法要点，需要不断学习、探索、实践，才能逐步掌握。上面所述几种行笔速度，不能孤立地、机械地看待，而应将它与其他书法技法联系起来，一起分析、研究、学习，否则，同样难以达到预期的学习和创作目的。

## 二、用锋法

运笔的技巧主要在笔锋的正确应用上。前人总结的用锋法，主要有以下几种：

（1）顺锋起笔。就是起笔时顺着行笔方向落笔行进的方法，也叫搭锋起笔。

这样起笔方法简单易行，起笔的结果是笔锋外露，显示一定的精神。

(2) 逆锋起笔。就是起笔时，笔锋先向笔画行进的反方向落笔，然后再折回运行的方法，即“欲下先上，欲右先左”。它“逆入藏头”，与顺锋相对。这种起笔方法难度较大，但写出的笔画丰满力足，无虚弱之感。

(3) 出锋收笔。就是收笔时，笔锋顺着笔画的行进方向渐渐提起离纸的方法。如撇、捺、提、钩等笔画的尾部，即用此法。楷体字的收笔出锋要求力到画端，并作空中回收，避免出现飘、浮、尖、散的笔画。

(4) 回锋收笔。就是在收笔时，把笔锋向原来行笔的反方向转回，在笔画内提起的方法。即“有往必收”、“无垂不缩”、“回锋护尾”。这样，笔画尾部含蓄浑厚、圆满有力。

(5) 偏锋行笔。行笔时，笔锋偏侧笔画一边，笔毫横着运行，像扫帚扫地一样。写出的笔画单薄漂浮，有时还呈锯齿状，成为“病笔”，应努力避免。但如果用得好，则能写出骨棱刚丽的笔画，产生奇特的效果。

(6) 中锋行笔。行笔时，笔毛铺开，笔锋走向与笔画行进方向相反，使万毫齐力，墨水均匀吐洒在纸上，产生圆实的笔画形象，这叫“铺毫平出”，是最重要、最基本的运笔、用锋法。笔画的优劣，关键就在会不会中锋行笔上。

(7) 侧锋行笔。是介于偏锋和中锋之间，由偏锋向中锋过渡的一种笔法。

(8) 藏锋。我们把逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔，使笔锋藏在笔画中，不外露的笔画统称为藏锋法。“藏锋以包其气”，写出的笔画藏头护尾，圆实浑厚，含蓄力足，立体感强，给人以外柔内刚、雄浑势足的美感。这是用笔的较高要求，是学写楷体字的重要技能技巧。

(9) 露锋。我们把起笔顺锋，行笔偏锋，收笔出锋，从而使笔锋外露的笔法称为露锋。“露锋以纵其神”，露锋笔法如果用好了，笔画则显得俊俏活泼，并能增强点画间的连贯呼应，可以作为藏锋笔法的辅助用法。如果用不好，则笔画会显得轻浮、单薄、虚弱乏力、抛筋露骨，成为病笔。不会用锋写字的人，大多会出现露锋病笔。

(10) 折锋。折锋是使笔锋强行变换方向的笔法。折出的笔画呈方棱形，叫方笔，即“折以成方”。在笔画的起、收或拐弯处用折笔，笔画会显得方整刚劲、骨力外拓。折锋时，要将提顿笔法结合起来。

(11) 转锋。转锋是笔锋弯转（像汽车拐弯）、变换方向的笔法。转出的笔画呈圆形，叫圆笔，即“转以成圆”。在笔画的起、收、拐弯处用转笔，显得圆实厚重，内刚外柔，富有弹性。转弯行笔时靠旋转手腕和捻转笔管来调锋，以保持中锋行笔，并微提笔，匀速顺转，不驻不顿。

笔法的技巧实际上就是控制锋毫的技巧。“唯笔软而奇怪生焉”，要能够和善于充分利用笔毫的这种多变的性能特点，去刻画高质量的、优美的、丰富多变的点画造型。这是书法基本功中最核心、最关键的部分。



### 三、笔画组合规律

点、横、撇、捺是汉字结构的基本元素，把它们有机地组合，流畅地书写，才能体现出每个字的外在形态之美。而目前的书法教育则存在着与“写”背道而驰的现象。笔画虽然繁多，而且其形态也各异，但在组成各种字形时，却遵循着共同规律，不是可以随便组合的，虽然我们十分强调笔画在组合时要因书体、字形而求变创新，但万变不离其宗。笔画在组合汉字中一般要遵循以下几点原则。

#### 一、横平竖直

无论任何书体，均需遵循横平竖直这一基本原则，以构成汉字整体支架的平稳协调，而其他笔画只辅以充实、丰富和变化。

#### 二、左右对称

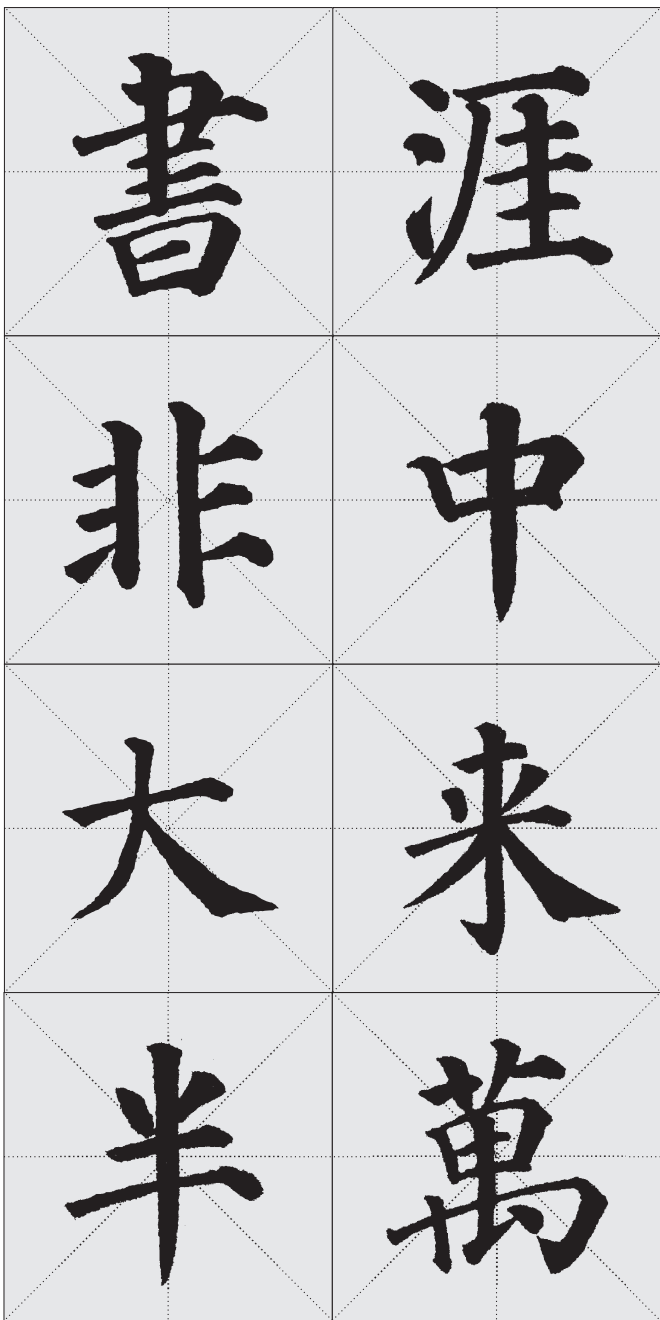
笔画在构成中的上下、左右伸缩要互相照应，不可一方过大、过长，要适当控制其比例，以保持构成字的笔画适中和字的均衡。

#### 三、围绕中心

笔画在组合成字时都有一个中心笔画，是字的核心，所有其他笔画必须围绕中心，以使字体紧凑，不致松散。在突出主笔画同时，其他笔画之间应注意连带呼应。

#### 四、上下连带

笔画在组成汉字时，前一笔画要和后面的笔画有连带关系，笔断意连，头尾相应，才能形成字的整体感。





### 五、疏展密缩

为保持字形的齐整，多笔画的字要适当缩写，且笔画不宜过粗，应适当写得细一些。而笔画少的字，一方面笔画要写得疏展宽松，同时笔画要适当粗些。

### 六、争让得当

汉字的组成较为复杂，笔画又多少不一，这就需要在书写时采取“以短让长，以窄让宽，以小让大，以少让多”的让位方法。恰当的争让能使字的结构紧凑，笔画协调。

### 七、穿插有致

汉字的组合、穿插、连带都具有一定的合理的规律性。掌握恰当比例，使字的笔画穿插有致，给人以自然美感。



## 第二节 结体

结体亦称“结字”、“间架”，结构指每个字点画间的安排与形势的布置。汉字各种字体，皆由点画联结，搭配而成。笔画的长、短、粗、细、俯、仰、缩、伸，偏旁的宽、窄、高、低、欹、正，构成了每个字的不同形态，要使字的笔画搭配适宜、得体、匀美，研究其结体必不可少。正如古人所云：“先学间架，古人所谓结字也；间架既明，则学用笔。间架可看石碑，用笔非真迹不可。结字，晋人用理，唐人用法，宋人用意。”又云：“书法无他秘，只有用笔与结字耳。”可见，结字在书法中占有重要地位。



## 一、关于结体布白

一幅好的书法作品，不但要求点画精到、结体优美，更要求章法完整、通篇和谐。书法的章法是指在整幅作品布局中字与字、行与行之间的偃仰呼应、起伏节奏、疏密虚实等相互关系。章法有“分行布白”之称。结众字为一体，而布白之说生。结体为点画与点画之间的关系，布白则为字与字之间的关系。一纸之上，每字各有其领域。有字处为墨，无字处为白。墨为字，白亦为字。书者须知有字之字固要，而无字之字尤要。有字与无字处，其重要同等。

字形方整，易于板刻者，用展一肩、舒一足、拔一角、虚半腹等办法加以变化；多画并列、重复者，用开合、仰复、垂缩、对目等夸张对比手法，打破雷同感；用“自得盈虚”总括一个字的空间安排，用“相承起伏”解决行间贯气的问题。这些都增强了结体的形式美感，对后来的书法创作产生过很重要的作用。

结体以重心为最要，结体的灵活多变性能使技术娴熟的书法家们在写字时得以选择各自的结体。一点一画，意态纵横，俯仰中间，绰有余裕；结字俊秀，类于生动，幽若深远，焕若神明；使结体能够达到千变万化地步的书家，才能充分展示书法的无穷之妙。

怎样布白用通俗语言讲，归纳起来有四点：一是继续必须进行平正的基本功夫训练，免致流于浮滑。二是须渐渐养成“贯气”的功夫。三是摆脱堆砌、安排、做作、渐趋自然。四是写行书的分布应该字字行行都要有变化。但怎样变化，怎样提高，必须向姊妹艺术中吸收养分。应当认识到：作字有主笔，则纲纪不紊。每字必须立定主笔。凡布局、势展、结构、操纵、侧泻、力撑，皆为主笔所左右。有此主笔，四面呼吸相通。作字中有顺逆，有向背，有起伏，有轻重，有聚散，有刚柔，有燥湿，有疾徐，有疏密，有肥瘦，有浓淡，有连，有断，有脱卸，有承接。具此数者，方能成书。

我们在学习结体布白时应深刻去感悟：一点者，欲与画相应；两点者，欲自相应；三点者，必有一点起、一点带、一点应；四点者，一起、两带、一应。如果平直相似，状如算子，便不是书法。所以赵孟頫说：“书法以用笔为上，而结字亦须用功；盖结字因时相传，用笔千古不易。”此外，还应认识到，作书贵在一气贯注。凡是作一字，上下有承接，左右有呼应，打叠一片，方为尽善尽美。即此推之，数字，数行，数十行，总在精神团结，神不外散。故古人作书，于联络处见章法，于洒脱处见意境。

我们要加强内功磨炼，增强对传统文化的承载和应用能力。功夫不是一个时间概念，其核心是对传统文化理解、消化、开掘和应用的能力。有了这种能力才算得上有功夫。大家可否尝试一边写字一边读一些书，把创作过程变成一个学习、提高的过程，锤炼出自己的精品。

## 二、关于个性悟性

### 1. 个性

个性是书法的生命，有生命力的作品，都有着鲜明、独特的个性。个性及其表现的强弱、高下是评判和确立书法家历史地位的一个重要标准。

书法的个性形成具有两重性：一是先天性，二是后天性。

先天性。书法家创作时所用的每根线条都会留下其性格、情感、情绪、精神、人格的痕迹，是书家阅历、经验、素养、生活激情的对象化。

后天性。这种差异，首先表现在对传统的不同理解、选择和发展上：一是有的长期照本临习，久而久之，法帖的形式淹没了自己，同化了自己，范本不同，驯化出的形式不同；二是有的在使其自身的特点得到承认、发展、巩固的前提下，从前人法帖中汲取一切有用的经验技法，有选择地吸收、借鉴，并作为自己书法创作、造型取势的基础，进而不断地完善书艺，发展并形成自我。这两种学书方法中，后者是对传统时代的、个性的体悟和融合，因而更符合学书规律和个性化发展的要求。

书法个性风格的形成，不仅是书法家传统技法不断娴熟的结果，而且是书法家个人人格的不断完善和心灵不断成熟的过程；只有对传统技法作不断锤炼和重新审视，进而扩大技法的尝试空间和思考能力，不断提高认识客观世界的能力，才能在客观现象与主观心理、传统技法与时代意识的相互磨合中确定自我、发展个性。

### 2. 悟性

古人云“书以悟为贵。所谓悟者，涣然冰释，豁然贯通是也。”悟性是在临帖基础上对帖的分析、感悟和理解能力，是由不懂到懂的飞跃，是由困感到豁然开朗的觉悟，是由量到质的突变，是由低层次到高层次的猛醒。

一是临帖是悟性的基础。临帖不仅要脑想、眼看、手写，更要“心悟”，用心去写，才能学有所“悟”。

二是思考是悟性的前提。我们在学书过程中要反复思考。思考的过程就是对某个问题钻研、理解的过程。只有刻苦钻研，坚持临写，反复思考，不断总结，才能感悟出书法哲理，取得长足进步。

三是读书是悟性的动力。读书是一种修养，是一种修炼。博大才能精深，根深方能叶茂。只有不断地汲取前人留给我们的文化精神营养，才能在书艺中不知不觉地透出一种灵气和悟性。多读书可通画理，更能从诗歌、音乐、舞蹈、戏曲、雕塑等艺术中吸取营养，全面提高自己的修养。我们要知道书法与绘画同需“整体美”，书法更与音乐同需“节奏美”，节奏是指迟速、提按、粗细或长短等现象有规律地交替出现。

观察天地万物之变化而悟出艺理，是一种智慧的飞跃；从感性升华到理性，是书法创作的契机。在学书过程中，思想是前提，物象是悟性的催化剂，是产生创作灵感的原动力。





### 第三节 章法

什么是章法？章法即书法作品中点画、单字、行在空间的组合，排布规律，它又称“分间布白”。研究点画到单字至行、幅之间的布局。

章法表现的是综合的美，是由点至面，由局部到整体的美。从点画的圆润流畅，骨气洞达及长短、疏密、迎让到单字的丰腴、瘦硬、欹正、参差到行的摆动、错落、承接及气势等，进而构成全篇幅的统一完整的美，这种美是极富视觉美感效应的整体的美，亦即章法美。书法幅式一般有中堂、条幅、横披、册页、屏条、斗方、手卷、楹联、扇面和匾额等等。

#### 一、章法的一般要求及款识

通常，完整的章法由正文、款识、印记三部分组成。三者缺一则不再完整，有时甚至会影响到整幅的艺术效果。

书法构图一般可见竖写式或横写式两种。竖写式可分为：纵有列、横有列；纵有列、横无列；纵无列、横无列三种形式。横写式可分为两种形式：横有列、纵有列；横有列、纵无列。

一般情况下，纵有列、横有列或横有列、纵有列两种形式宜书写楷、隶、篆等书体，这些字体较工整，端庄，凝重，静态成分比重较大。纵有列、横无列或横有列、纵无列的形式宜书写行书、行草或草书等动感效应强的书体。而横、纵均无列的形式则宜书写行草、草书等书体，以期表现一种飘逸、洒脱的美，其动感效应更强。如郑板桥的“六分半”书，便是成横、纵无序，“乱石铺阶”状。给人以神逸、飘然的美质享受。

竖写式多齐天齐地或齐天茅地，亦即各行起首字在同一直线上，或各行尾字在同一直线上及不在同一直线上。而横写式如果书写正文为现代文章（诗歌除外）则首行起首字宜错开两字书写，每行左（除首行）与右的临界字应在同一竖直线上（另起段落除外）。由于横写式为现代书写习惯，故文中标点不宜省略，以便于识读。

#### 二、章法构图

章法构图是按书体的不同、书写文字的多少、纸张的大小等，依据章法的幅式而确定的构图形式。

一般情况下，可大体分为立轴式、扇面式、楹联式和横写式几种。其中横写式为现代书写构图形式。



## 1. 立轴式

立轴式构图通常为中堂、条幅、横披、册页、斗方、手卷等幅式的构图。

立轴式构图因图幅长宽比不同而天地、左右留白各不同。图幅长大于宽，纵向取势的，应天地宽而左右窄。这种留白方式与整幅气韵是一致的。楷书、篆书方整而严谨，宜横纵成行，行距大于行字距。隶书字体横向取势，故应字距大于行距。当然，如在有界格内书写，则篆、隶、楷都不必强求字距与行距变化，但宜在单字上有所变化而达到字距

与行距间的微小差距。行书、草书一般情况下要求行距大于字距。如果为求天然错落之美，可以缩小行距接近字距，取竖有列而横无列的形式求得整体纵向取势。图幅横向取势，留白天地窄而左右宽。各行天地整齐或齐天茅地。其行距或字距要求同前述。如果图幅长宽相同或相近，天地左右则视情而定，或宽或窄。

不论上述哪种情况，正文最末一行不宜一写到底，使画面造成拘谨感，不透气的。也不能只剩一字（折扇式构图除外），即“单字不成行”。故在构图时应考虑到每行字的多少和安排问题。



斗方

## 2. 扇面式

扇面式一般可见团扇和折扇两种方式，偶见有芭蕉扇构图。

团扇是圆形的。故通常依据团扇形制构图，或方或圆安排所书文字。如行书、



扇面式

草书等动感强的字体，宜采用圆构图，而篆书、隶书、楷书等静态成份大的字体，则宜方构图。

折扇式构图呈辐射状，这一点受制于

折扇本身形体特点。如果所书文字较多，宜采取各行文字数相等成一行多（1、3、5、奇数行）一行少（2、4、6、偶数行）的形式。不论哪一种形式，都应使各个首字在一弧线上，相应各行尾字也在同一弧线上。

如果所书文字较少，可按一字一行、二字一行进行布置，成弧线构图，天地相齐。

折扇式构图款识文字或多或少，视情而定。一般都从右到左排布，款识文字在左。



楹联

### 3. 楹联式

楹联即对联。其构图方式受其本身形式决定，需文字字字（正文）相对，天地相齐。以求内容与形式上的和谐、工整。

楹联式款识文字可视情而定，可多可少。一般铃印也较随便，当然要符合规矩。

### 4. 横写式

横写式为现代构图方式。字序是从右到左，行序是从上到下。

横写式宜以横有列、纵有列的形式书写篆、隶、楷等静态成分大的字体；宜以横有列、纵无列的形式书写行书、草书等动态成分大的字体。

横写式天地、左右留白与立轴式构图相类似。

一般情况下，书法章法构图大体上可见上面四种形式。另见一些较特殊的构图，但都可以归并到上述构图中。



横披

### 三、款识中的时序

款识，在一幅完整的书法作品中，是不可缺少的。通常情况下，较完整的款识是由时间、正文出处，创作地点、作者姓名和印章五部分组成的。时间在这五部分中的地位较重要，主要用以说明作品创作的时间。下面我们就谈一下款识中的时间，即时序。通常款识中的时序分为公元纪年和干支纪年两种。

有时款识，还有落时辰的。时辰以每2个小时为一时辰单位。其时间序列自每日23时计。即：23—1时为子时，1—3时为丑时……时辰也有别称：子时——夜半；丑时——鸡鸣；寅时——平旦；卯时——日出；辰时——食时；巳时——隅中；午时——日中；未时——日映；申时——哺时；酉时——日入；戌时——黄昏；亥时——人定。综上所述，在款识中，时序是变化较多的一部分内容，其伸缩性很强。因而在一幅作品完成以后，落款时的时序问题显得很重要。

### 四、款识中的称谓

在一幅字的上款中，应体现索书者的姓和名，且其位置较高，以显示礼貌。通常上款对此内容的表现形式为：姓+名+称谓+谦词。

#### 1. 长辈

写给长辈的书法作品，上款的题识一般为：××同志、××方家、××先生、××女士、××老师等。若索书者年在70岁以上，可称为××老，80岁以上可称为××翁。

谦词多用：教正、指正、乞正、惠政、鉴政、正字、正之、正腕、清赏、雅鉴、拙笔等。如：××先生教正、××方家雅鉴。

#### 2. 同辈

一般情况下，为同辈所书的作品，通常称：同志、书友、学友、学姊、同窗、兄、道兄、仁兄、大兄、师兄、弟、仁弟、小弟、学弟、小妹、姊、先生、女士等。

所附谦词多为：存念、存正、惠存、留存、晒存、鉴政、惠政、正腕、正句、正之、属、雅属、雅鉴、属篆、清赏、一晒、糊壁、共勉、拙笔、试笔等。

#### 3. 晚辈

一般情况下，对晚辈的书法作品，上款可题为：学生、贤契、贤侄、爱孙、爱子、爱女、小女等，亦可直呼其姓名或名，现代书法作品中可见以先生、女士称呼的。

谦词一般为：存、留存、铭记、留念、共勉等。如：××学生留念，××



贤侄铭记。

另外，不论是长辈、同辈还是晚辈，索书者的姓氏多略去，以示对长辈的敬重、对同辈的亲和对晚辈的关爱。有时也见姓名同属的，但这并不能代表和说明书家和索书者感情上距离的远近，只是视书家的性情和习惯而定了。当然，若索书者的名字为一个字，则要求将其姓名全部书写全。

## 五、题款与铃印

一幅完整的书法作品一般由正文、落款和印章三个部分组成。题款用印是否规范不仅决定着一幅作品的整体美，而且也反映着书者的修养与学识及其书法创作的谋篇布局能力。因此，不论是欣赏、研习，还是创作书法作品，都必须弄清楚题款与铃印的基本要求。

关于题识，也是章法的重要组成部分。正文与款识是否璧合，是评价一幅作品的重要内容之一。款识的失败会直接造成整幅作品艺术感染力的消减。

题识字体，原则上是“今不越古”、“动不掣静”。一般来说，行书题识较普遍，适用于各类书体的题识。篆书为正文，一般多用行书，偶见有楷书或隶书落款。相对而言，篆书、草书用作款识文字的情况是很少见的。同种书体（正文与款识文字同体）落款多见于行草或楷书。

无论是竖写式，还是横写式，款识文字都尽量不要超过正文首尾，或与之相齐。偶尔有相齐或超过者，多为题识文字较多的一种安排方式。

题识时间是款识中的一项重要内容。款识中的时序可见公元纪年和干支纪年两种，二者不可混用。

另外，款识文字的多少，视书写者性情而定，并无限量。

款识一般可分为上款和下款两种。

上款是指为礼貌起见，而题写索书者的姓名的文字。一般上款位置较高，如：××方家请赏，××先生雅嘱等。

下款是作者对正文内容的出处、评价或感受及作者创作时间、地点、作者姓名、字、号等的文字。一般情况来说，对正文的评价、感受的文字大都略去，只题写正文作者姓名、创作时间、创作地点、创作者名姓。如只署作者名或字或号，称为穷款。

为章法构图需要，考虑到整体美，有时可省略一些款识内容，但作者名、字、号其中必有一条在款识中出现，不可全部略去。需说明的是作书者字、号、名姓应低于或后于索书者和正文作者名姓位置，以示礼貌。

在用印方面，一般情况下，印章大小不应大于正文字体，但也不能过小而显寒酸。如果因印章过大或过小而与正文字体大小相差悬殊，则最好不铃。过大显臃肿而破坏整幅画面的平衡，过小显得单薄小气。按理说，印章应小于或接近款



识文字才是。

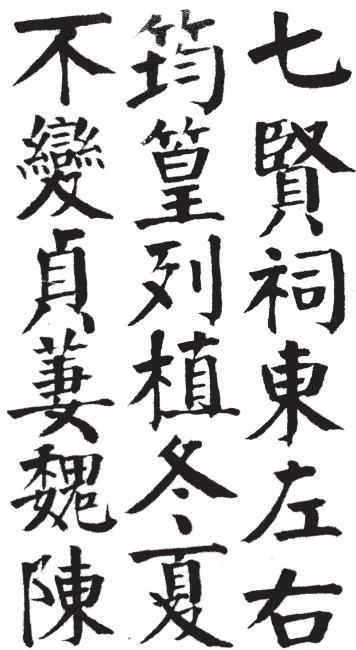
用印的首要原则是：使印章起到“万绿丛中一点红”的映衬作用。宜在切题的前提下，确定能达到与正文、款识的美感上的呼应（内容、意义、幅式等），起到画龙点睛的作用时，方可考虑使用。否则会造成视觉重心的偏移，失去平衡，喧宾夺主。或内容、意义相悖，离题万里，不伦不类，画蛇添足。

另外，钤印还要注意到以下几点：印章与书法风格应相近或一致，以求整体和谐、浑然一体；钤印要端正，印章不可过低或过右，而超过正文下脚线或右边线；起首章要低于正文首字；署字、号款时宜用作者姓、名印；下款用印不宜过多，如钤两方，则宜上朱文印，下白文印或左朱文印，右白文印。

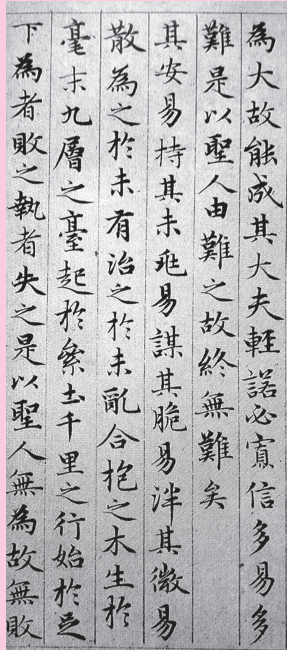


张大千（引首章）

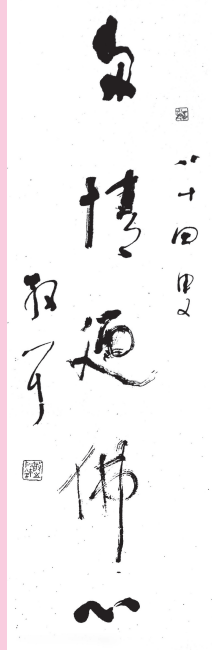
## 六、章法布局欣赏



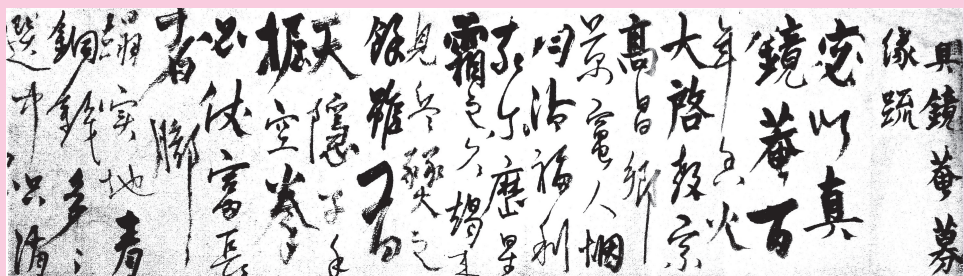
《七贤祠记》  
钱沅（清代）  
布局特点：行距宽于字距



《老子道德经》（小楷）  
赵孟頫（元代）  
布局特点：纵有列，横无行



对联（局部）  
林散之（现代）  
布局特点：浓淡枯湿，浑然一体



《真镜庵募缘疏卷》（行书） 杨维桢（元代） 布局特点：燥润相杂



## 第四节 创作

真创作所传达的理应为书者从众多艺术大师思想意识中提炼出来的智慧，而智慧首先必得仰赖于悟性与学养的成全。故此，那些胸中所藏有限而笔底无穷生“花”者，虽以杂凑为能手，却终究无法藏拙。

纯粹的书法创作非指一般时书，时书仅为时人所好，是朝生暮死的东西，纯粹的书法创作其包容的内涵异常地丰富，不因时过境迁而被人弃若敝屣。纯粹的书法创作最能见真性情，见大智慧，是世间的稀有之物，而通常所谓之“繁荣”乃是时书的鼓噪，其功用只在使原本冷冷清清的艺坛看上去显得更热闹一些。

### 一、内容

书法艺术是实用与审美的统一，因而书法创作不能忽视作品的文字内容。对一件书法作品的起码要求是把字写得正确。要做到正确使用汉字，必须严格正字，按规范文字来写，当然，书法作为一种艺术，也可以写繁体字。从艺术的角度来看，书法可作为一种独立的艺术形式而存在，不能与作为应用工具的文字等量齐观。但书法也是关于语言的艺术，一件完美的书法作品总是语言新颖、内容健康、文情并茂，字里行间流露作者的思想感情，达到内容与形式的完美统一。这就要求我们进行书法创作，必须考虑文字内容。

创作内容是一幅书法作品的载体，在选定作品内容时，首先要求内容健康、向上，自己有感而发的诗文联语更佳。如果我们已经选定了书写的内容为一首唐诗宋词，在书写之前，一定要对这首诗词进行细读，甚至还要查阅有关这首诗词创作的时代背景以及作者当时的意境。只有了解了这些情况之后，才能划破历史的长空，与古人心心相印，设身处地地以古人的意境诱导出我们进行书法创作的意境。接下来，我们就要从诗词的意境出发，进而决定书法创作的字体。如在岳飞的《满江红》中暴溢着一股忠愤之气，我们就应当以较为狂放的行草书体为之，

行笔宜沉健果敢，中含精忠报国、威武不屈的精神气概。这样，创作出的书法作品才能达到内容、形式与意蕴的高度统一，相得益彰。再如，我们要写一篇《般若波罗密多心经》，最好用楷书书写，一定要在一种清静虚无、心气和平的意境中书写。一则可以使人体悟到空门的清静，更重要的是表达人们对佛祖的虔诚和崇敬。这时，如果书者于夜深人静之中或清晨净面之后，一人独处，远离尘嚣，书案前再燃起一炉檀香，或放上一曲《焚香赞》之类的佛教音乐录音。在这种氛围中，作者不躁不慢、一笔一画地书写，在似梦似幻、不知不觉中，一幅疏朗恬淡的书法作品就会呈现在人们的眼前。又如写与秦代有关的诗文最好用小篆，写与汉代有关的诗文适宜用隶书。这样，才可谓有意识地做到了书法作品内容、形式与时代风尚的一致。

## 二、幅式

书法作品的幅式由于作品的思想内容、艺术风格不同，由于书写目的、应用场合不同，由于特定作者的艺术意趣、具体构思不同……书法作品历来形成了多种多样的类型。从作品的幅式方面来看，常见的类型有条幅、中堂、横披、手卷、斗方、册页、对联、屏联、扇面、镜心等等。

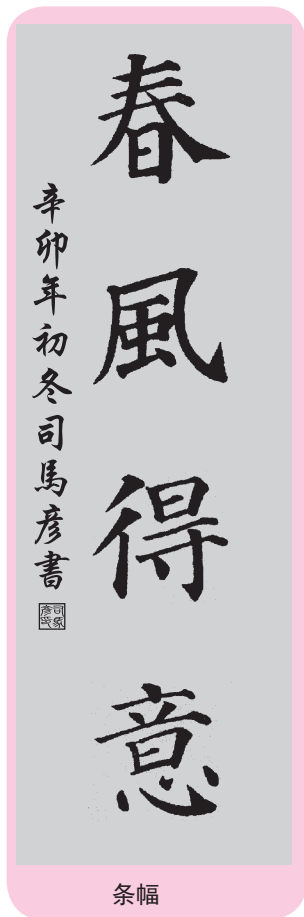
**条幅：**也称为主轴。一般是指高度明显长于宽度的幅式，也是中国书画装裱的一种常见形式。这种幅式，适应中国传统书法的竖行、从右向左排行的写法；与中国传统的居室建筑、室内陈设协调一致；适宜挂在墙壁上长时间、反复仔细地观赏。条幅是明清以来书法作品中数量最多的、至今仍然普遍使用的一种幅式。

条幅中幅面比较大的又称为大轴。幅式狭长的，例如四尺、五尺宣纸对开的又称为条屏、长轴。

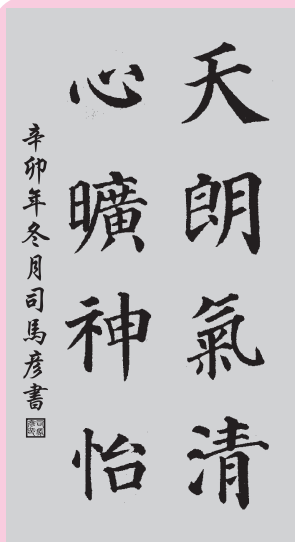
**中堂：**一般是指悬挂在住宅主厅中心客厅的书画作品。中堂一般也是高度长于宽度，不过常常是指长宽比例接近黄金分割律（1:0.6左右）的、幅面比较大的一种幅式。中堂绘画作品的两侧往往配有对联。不过也有单挂中堂的，特别是中堂书法作品，单独悬挂的比较多。

**横披：**也称为横幅、横额。一般是指宽度长于高度的幅式。这种幅式比较适合书写成语警句、斋馆名号，比较适合悬挂在房屋墙壁的高处。

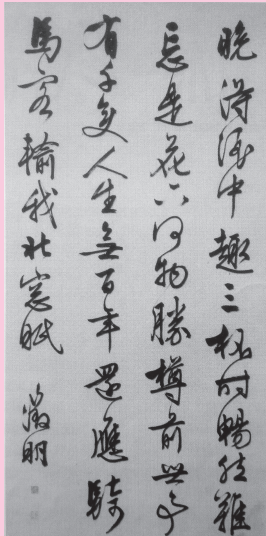
**手卷：**也称为长卷。一般是指宽度很长，不宜在一般场合全部展开、观赏，



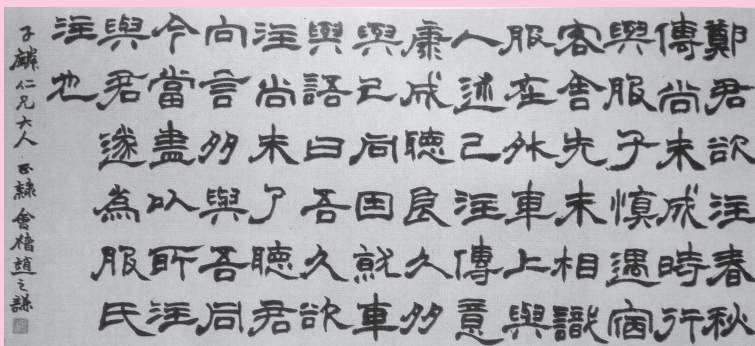




中堂

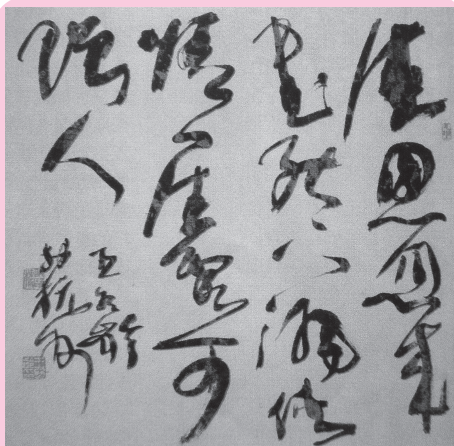


中堂·五律诗轴 文徵明（明代）



横披·语摘 赵之谦（清代）

而适合卷裹成圆筒状收藏的一种幅式。例如,书法作品中唐代怀素的《自叙帖》,绘画作品中宋代张择端的《清明上河图》等。



斗方·醉古堂剑扫 王冬龄（当代）

斗方：小型方形幅式，以正方形为多。一般为四尺宣纸的八开或十二开。

册页：把斗方或其他幅式的作品装裱装订在一起称为册页。

**对联：**也称为楹联、对幅。通常是指把一副对联写成两条条屏。楹联的原意是指贴挂在厅堂前部柱子上面的对联，后来泛指一切书写两个对仗语句这种文体的书法作品。

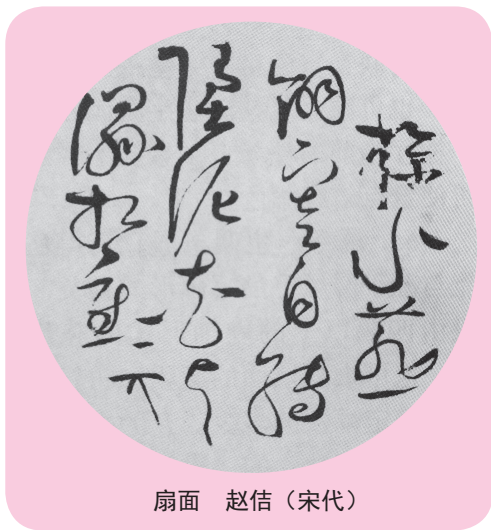
**联屏：**又称为通屏、海幔，是指把几幅条屏合挂在一起的一种幅式。

多数是四幅条屏合挂在一起,称为“四条屏”、“堂屏”。也有多至十二幅甚至十六幅合挂在一起的。例如,著名的书法作品《滕王阁序》,就是由多件木雕条屏组成的,气势宏伟,十分壮观。

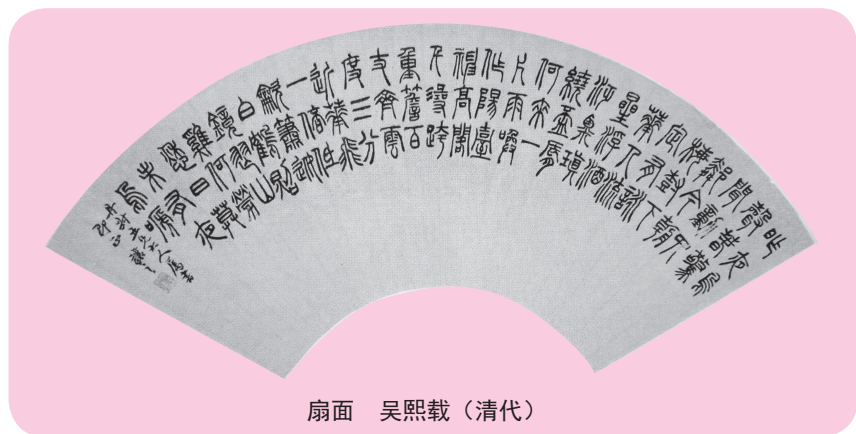
**扇面**:原来是专指书写在折扇扇面上的书法作品。扇面的形状除折扇外,还有团扇(圆扇)等。



扇面



扇面 赵佶(宋代)



扇面 吴熙载(清代)

**镜心**:指安放在画框里面的、经过托背的书画作品。近些年来,由于书法创作思路的迅速拓展,书法作品装裱、装潢的日趋多样化、现代化,书法作品的幅式、材料以至书写用具都在发生明显的变化,越来越丰富多彩令人目不暇接。

### 三、突出主题

古典书法创作是实用的写字。古人写书法没有纯粹的如今天那样严格的艺术“创作”概念,因此这样千篇一律的重复倒也无可指责。今天我们所面对的书法早已没有太多实用的需要,书法作品的生存环境首先是艺术展览厅,在作品展出





时，每个人都希望自己的作品最突出最引人注目。居于这样的原因，中国美术学院书法教授倡导了一种新型的创作模式——学院派书法创作。新型的学院派书法创作要求书法作品要确立一个清晰的主题，通过主题的界限，保证每一件创作具有自己的独特性。这就要求书法家们在创作时必须要有思想，要有针对某一个具体作品而发的立意、形式设定、技巧运用、主题展示等等。书法作品因此就需要一个文学作品般的主题，创作者必须调动一切可能的书法创作元素，如纸、墨、色彩、形式、文字内容等等，通过一定的方法手段，来充分表现作品的主题思想。

### 1. 通过纸质调节来表现主题

学院派书法作品“渐渐走近”为了遵循学院派书法创作所提出的“形式至上”的创作理念，力图让作品形式独特、新颖，有意识地将作品从右到左、从多到少将纸张烧破，右边缘破烂不堪，中间烧出零星洞口，作品左边部分则保留其完整的边缘，然后用浓茶水加土黄色的国画颜料调匀，将作品从右到中、从浓到淡地染色，而作品的最左边缘则保持着纸色的清新洁白。乍看似条幅，字心却不方整；似团扇，却不圆弧。作品形式产生一种朦胧隐秀的美感，加之落墨的大起大落与印章的巧妙搭配，融合成云聚云散的自由形式，从而使人观后产生一种潮涨潮落、起伏不定的感觉。人们在欣赏作品时，按传统从右到左的顺序，开始看到的是残缺无序、破旧枯黄，然后是完整平直、洁白纯净，纸张的前后质地暗示了年代由远而近，从而使主题思想表现得一目了然。

### 2. 通过墨色变化来表现主题

书法的技法包括墨法，墨量的多少、墨色的浓淡都会影响视觉效果，对墨色的控制能力在一定程度上可以衡量出一个书法家的书写能力。学院派书法作品在墨色上围绕着主题表现进行夸张的处理。在开始书写的几个字中采用清代著名书法家王铎的涨墨法，墨量充足得渗溢，使整个字模糊不清；而作品后半部则紧收笔墨，字迹纤细清晰，前后犹如中国画远近景色分明有序。当人们从右至左欣赏时，文字从朦胧到清晰，好像一个人从远处走来，开始只见身材的大致模样，逐步看清脸型方圆特征，再而看清五官鼻眼，近至眼前时嘴边的一颗黑痣清晰可见。这样的墨色层次变化“渐渐走近”的主题恰恰吻合。

### 3. 通过书体变化来表现主题

中国书法史上出现了篆、隶、行、草、楷等各种不同特征的书体，每一种书体各有各的笔画和结体规律，各有各的审美价值。古典书法创作往往是一张宣纸上写一种字体或楷或草。学院派书法创作提倡从单调的书写形式走向灵活丰富的视觉形式，在坚持书法本位性的同时，给书法创作赋予更宽广的取材范围与艺术表现力。

我们现在所看到的古典作品，上面也有后人另一种字体的题跋，题跋部分并

非是原作者思考的内容，但当我们欣赏这些古典作品时，感觉题跋已是作品的一部分，并没有破坏作品的美感。在这一点上，学院派书法作品应该说是古典作品中新发现、新启示而成形的。

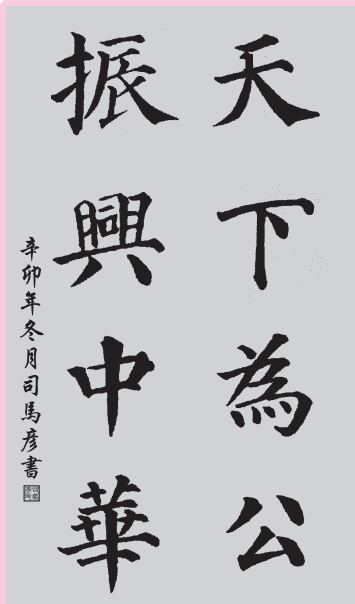
临习到了一定阶段，可与创作结合起来。这样不仅能够提高用笔，还能增强学书的兴趣和自觉性。

通过临习，我们对某种书体技法比较熟练掌握之后，自己平时便会有意或无意地根据文字内容，按照一定的格式书写作品。这种独立从事完成书法作品的艺术性劳动就是书法创作。有人认为，书法创作仅仅指写诗轴、对联、题额之类纯观赏性的作品，而平时写稿、写信、写日记、写便条等实用性文字均不属书法创作。事实上，历代流传下来的名碑、名帖和名家墨迹，其中绝大多数正是信函、文稿、便条之类的应用文件，如王羲之《十七帖》、颜真卿《祭文稿》、张旭《肚痛贴》等等。可见，是不是书法创作，不能光看书写的形式和内容如何，而主要看书者所从事的活动是否带有艺术性质，也就是说，要看所书写的作品是否具有艺术价值。

书法创作，除了掌握用笔、结字等技巧外，还必须懂得章法、格式等有关方面的知识。书法创作是一个综合内容颇丰、操作极为复杂的过程，具备了一定书法基础的人才能进行书法创作。

说来说去，归根结底，书法创作主要是意识层面的行为，如同古人所说的那样“书者，神采为上，形质次之”。每当书家进入创作状态时，就不再斤斤计较如何用笔，如何结字等技术层面上的问题了，而重在抒发情感，重在对创作过程的心理体验！

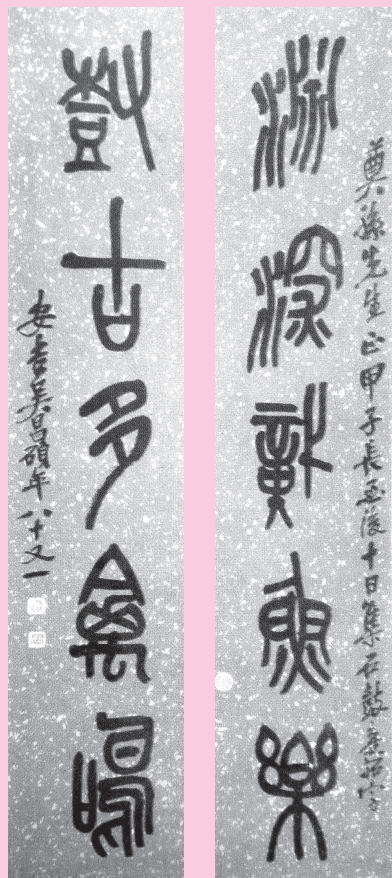
### 作品欣赏



中堂



斗方



楹联 吴昌硕（清代）



匾额·西冷印社 吴昌硕（清代）

### 书法作品欣赏技巧



## 第三章

# 毛笔楷书



### 第一节 楷书的产生和发展

楷书是我国现行通用的汉字手写正体字，它的特点在于规矩整齐，是字体中的楷模，所以称为楷书，一直沿用至今。历来学习书法都主张从楷书入门，熟悉汉字的结构和组合规律，从而为学习其他书体打好基础。

楷书也叫正楷、真书、正书。楷书的发展可以分为四个时期：萌芽期——秦汉时期；发展期——魏晋南北朝时期；繁荣期——隋唐五代时期；守成期——宋元明清时期。

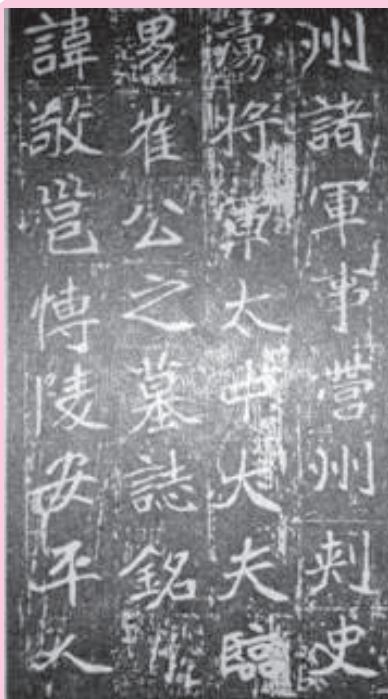
如今一般所说的楷书，是从汉隶逐渐演变而来的，可分为魏碑和唐楷。魏碑是指魏、晋、南北朝时期的书体，它可以说是一种从隶书到楷书的过渡书体，钟致帅《雪轩书品》称：“魏碑书法，承汉隶之余韵，启唐楷之先声。”魏碑经常带有隶书的写法在其中，因此它的楷书性质还不成熟，但正因为这种不成熟性，也就造成了百花齐放的场面，意



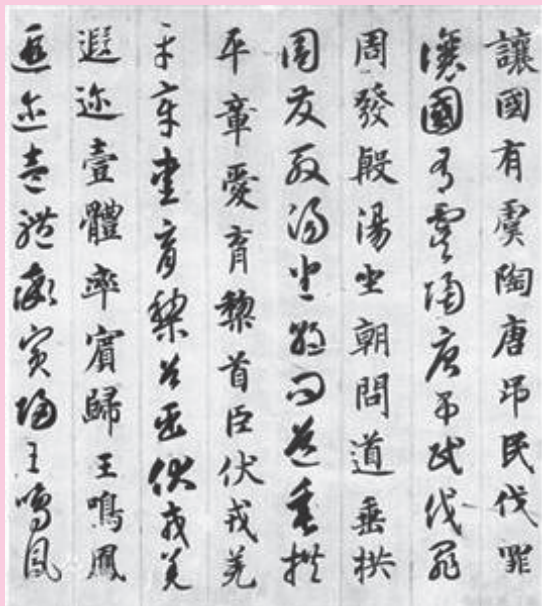
北魏·史平公造像（局部）（方笔魏碑）





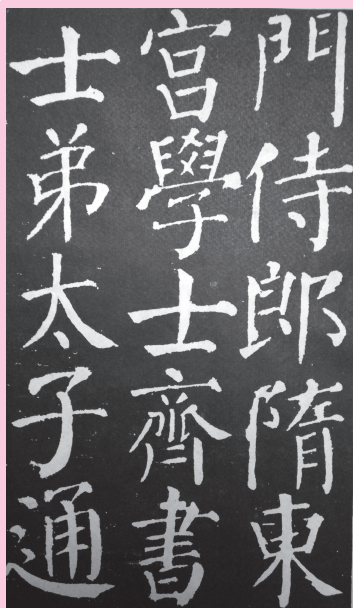


北魏·崔敬邕墓志（局部）（圆笔魏碑）



《智永真草千字文》局部（楷体、草体）

态奇异，形成了一种独特的美，康有为评价有“魏碑十美”。而狭义的楷书则是指到唐朝以后逐渐成熟起来的唐楷，其代表人物有初唐的欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷，中唐的颜真卿，晚唐的柳公权。我们常说的楷书四大家“颜柳欧赵”，



颜体楷书



欧体楷书《九成宫醴泉铭》（局部）



前三个就在唐朝。到了唐末，楷书已发展到了顶峰，风格已过于规整，于是逐渐走下坡路了。但是“唐书重法，宋书重意”，宋朝的苏轼以其诗人的风度开创了丰腴跌宕、天真烂漫的“苏体”，堪称“宋朝第一”。宋末元初的赵孟頫，以其恬润、婉畅，形成了“赵体”，也就是四大家中的“赵”，但是“赵体”严格来讲应该属于行楷，不再是规规矩矩的楷书了，所以初学者一般从“颜柳欧”三体择一入手，这也被公认为学书之正路。

楷书按照字的大小划分，可以分为小楷、中楷和大楷三种。一般来说，1~2厘米的为小楷，5厘米以上的为大楷，大小处于两者之间的为中楷。比大楷更大的真书大字被称为“榜书”或“擘窠书”。对于初学者最好是从大楷入手，熟悉大楷的点画、结构，做到点画准确精到，结构疏密得当，然后可以练习中楷和小楷。

### 小贴士

历代以开始见长的书法家中，最著名的是“楷书四大家”，也称“四大楷书”。他们分别是指唐朝欧阳询（欧体）、唐代颜真卿（颜体）、唐代柳公权（柳体）、元代赵孟頫（赵体）。除了元代赵孟頫之外，其余三位都是唐代人，其中欧体形成于初唐，字体较为瘦硬；颜体形成于中唐，受唐朝以肥为美的审美观影响，字体较为丰腴；而晚唐的柳体兼有欧体和颜体的特点。



## 第二节 楷书基本点画的写法

### 一、基本笔画

汉字的基本笔画即点、横、竖、撇、捺、挑、折、钩。笔画除横、竖的种类较少外，撇可分为横撇、竖撇，点又有竖点、撇点等叫法，捺有平捺等区分，提有竖提。折分得多，有横折、折钩、横折钩、横折折、横折弯钩、撇折等。汉字笔画书写的运笔规律，一般是，横、竖、撇的起笔较重，点、捺的起笔较轻；转折处要略顿笔，稍重、稍慢；提和钩，开始要略顿笔、稍重，尔后逐渐转为轻快，收笔出尖，力送笔端。所有笔画都是一笔写成，不能重描。这些笔画在组成汉字时，有的形状会略有变化，因此，在书写时，要注意多观察，把笔画形状写准确。



## 一、横画

### 1. 平横

露锋起笔，先斜势直下，再折势向右平出，中间稍轻，收笔时略重并回锋。



### 2. 凹横

露锋起笔，向右下略顿，再回锋呈下凹形向右行笔，作顿势收笔。



### 3. 凸横

露锋起笔，向右下略顿，再回锋呈上凸形向右行笔，作顿势收。其形中部高，两端低。



### 4. 腰细横

其形长而中部较细。多居于字的中部，使上下更具有相融之势。此横重按起笔后，须提笔力行。中部虽细，但不怯弱。



### 5. 腰粗横

其形之中部较腰细横粗。此横重按起笔后，须铺笔而行，回锋收笔。中部虽粗，但不臃肿。



### 6. 左尖横

露锋起笔，渐重，收笔稍顿。起笔虽尖，但不可力怯。左尖横多用于与左画相接以让左。



### 7. 右尖横

露锋起笔，向右下重顿，再回锋横向右上渐提收笔。右尖横多用于与右画相接以让右。



## 二、竖画

### 1. 悬针竖

藏锋起笔，向右下顿笔，折笔向下直行（行笔时须注意轻重），收笔渐提，出锋，如悬着的针。



### 2. 垂露竖

藏锋起笔，稍顿后即折势直下行笔，中间略轻，收笔时渐重并作顿势，再回锋向左上收笔。



### 3. 腰细竖

藏锋起笔，略作顿势，然后折笔向下，行笔渐轻，然后由轻渐重，收笔时稍顿并回锋向左上提笔。



4. 腰粗竖  
藏锋起笔，略作顿势，然后折笔向下，行笔较重，收笔时稍顿并回锋向右上提笔。



5. 右弧竖  
藏锋起笔向右作弧状，行笔较重，回锋收笔。一般用于字的中部和右边。



6. 左弧竖  
藏锋起笔，向左作弧状，稍顿收笔，一般用于字的左边。



7. 上尖竖  
露锋起笔，斜截成尖。多用于与其它笔画相接。



### 三、撇画

1. 直撇  
藏锋起笔，稍顿后即向左下作撇，略有弧度，中间部位不宜细，收笔渐提，慢出。



## 2. 竖撇

藏锋起笔，先作竖状，约至中下部位（或与捺相交）时，作弧度向左下撇出。



## 3. 腰粗撇

露锋起笔，先自轻而重行笔，至中间部位时，又自重而轻地向左下撇出。



## 4. 弯头撇

藏锋起笔向右重顿后即向左下撇出。其形作弯头状。



## 5. 弯尾撇

其形须直下，后向左作弧状，收笔回锋，或藏或露。



## 四、捺画

### 1. 斜捺

露锋起笔，向右下行笔，渐重，至捺脚处轻提、回锋并沿上边捺出，收笔出锋。





## 2. 平捺

露锋起笔，先向下稍顿后即折锋向右下行笔，渐重，并作弧势向右横出，收笔回锋并沿上边平出。须一波三折。



## 3. 尖头捺

露锋起笔，然后作弧势行笔，渐重，至捺脚处轻提，收笔出锋。



## 4. 方头捺

藏锋起笔作顿势，后作弧势向右横出，收笔回锋并沿上边捺出。



## 5. 短捺

写法同直捺，其形稍短且直，长短随字形而变。



## 6. 反捺

一字之中有两捺者，须将其中一捺化为长点即反捺，以免雷同。一般情况下是将首捺化为长点。



定

通

卷

春

趙

進

聚

巖

勝

驚

## 五、点画

### 1. 斜点

露锋起笔，渐向右下作顿势，然后折笔直下，略提后，轻收笔。



### 2. 竖点

藏锋起笔，先向右平出，稍重，然后折势侧锋直下，渐轻，收笔轻提。



### 3. 垂点

斜向右上行笔，直下行略带右张之势，微顿，再向左上收笔。



### 4. 横点

竖下笔，须轻，略右行即按收笔。



### 5. 左下点

露锋起笔，行笔渐用力向左下按，顿后向右上回锋收笔。



6. 右下点  
露锋起笔，行笔渐用力向  
右下按，顿后向左上回锋收  
笔。



7. 上挑点  
起笔一般不藏锋，先作顿  
势，再向右上方轻提。



8. 下挑点  
露锋起笔，向右下作顿势，  
然后向左下出锋。



9. 撇点  
露锋或藏锋起笔，先作撇  
状，折处连笔转向右下作长  
点状，收笔稍顿后回锋或轻  
提。



## 六、钩画

1. 竖钩  
藏锋起笔，略作顿势，然  
后折笔直下，至钩处稍提，  
再快速向左上钩出。



## 2. 弯钩

露锋起笔，先作顿势，然后折笔弧势向左下，下部可渐重，至钩处稍提，再快速向左上钩出。



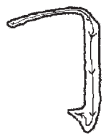
## 3. 横钩

露锋起笔，先向右作横状，至钩处先提笔将笔势带向右上，再落笔向左下作撇状，回锋向左下出钩。



## 4. 横折高钩

露锋起笔，先作横状，折处可提笔将笔势带向右下，再作顿势，然后再作竖钩。



## 5. 横折矮钩

轻顿或藏锋起笔，先作横状，折处可提笔将笔势带向右上，稍顿，然后再作竖钩，其形稍短。



## 6. 斜钩

藏锋起笔，先作点状，然后向右下作弧钩，钩处须轻提，回锋后再向上挑出。



### 7. 竖弯钩

起笔稍重，先向下或左下作竖状，然后圆转向右作带弧势的横状，至钩处稍顿，再回锋并向上挑出。



### 8. 卧钩

露锋起笔，先向右下渐加力，再圆转向右作横状平行笔，至钩处又转向右上，再轻提、回锋，并向上挑出。



### 9. 横折弯钩

藏锋起笔，作横状，折处连笔顿势转向下方，直下后，即背势向外作弧钩。



### 10. 竖弯

露锋起笔，直下作竖，再圆转向右平出作横弯状，收笔稍顿并回锋。



### 11. 横撇弯钩

起笔写短横，顿笔后写短撇，顺接撇尖由轻至重写小弯钩，钩向左上。



純

龍

念

悲

風

飛

七

巳

部

郎



### 12. 横折折弯钩

起笔写短横，略斜，顿笔后折向左下写短撇，不出锋折向右写短横，再顿笔折向左下写弯钩。



### 13. 竖折折钩

起笔写短竖，顿笔后折向右写短横，再顿笔后折向下偏左写竖弯钩。



## 七、折画

### 1. 横撇

藏锋起笔，先直下作顿势，然后转锋向右上行笔，折处稍顿再向下作撇。



### 2. 横折撇

露锋起笔，作横，折处轻提后作竖撇。



### 3. 横折折撇

起笔写短横，略斜，略顿笔后折向左下写短撇，不出锋，接撇端折向右写短横，再顿笔后折向左下撇出。



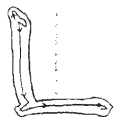
#### 4. 撇折

露锋或藏锋起笔，先作撇状，折处向左带出，然后重顿向右上挑出。



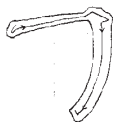
#### 5. 竖折

藏锋起笔，先作竖状，然后向右平出作横，回锋收笔。也可分两笔来写。



#### 6. 横折

露锋起笔，稍顿后即向右上作横状，折处提笔向上，再作顿，然后折锋直下行笔，回锋收笔。



#### 7. 横短撇

起笔写短横，稍向右上斜，顿笔后转向左下写斜撇，收笔出锋。



#### 8. 横折折短撇

起笔写短横，略斜，略顿笔后折向左下写短撇，不出锋，接撇端折向右写短横，再顿笔后折向左下撇出，稍短。一般与平捺合写成“走之儿”。



經

後

匹

繫

百

如

絕

慧

進

遠

## 八、提画

### 1. 竖提

露锋起笔，先作竖状，再另起笔向右上挑出，掩竖画之末端。挑画宜长忌短。



## 九、挑画

### 1. 上向挑

露锋起笔，先右下作顿势，然后回锋向上，自重而轻向右上挑出。



### 2. 下向挑

露锋起笔，先向右下作一顿势，然后回锋向左下提笔挑出。



### 3. 左向挑

露锋起笔，先向右下作一顿势，然后回锋向左下提笔挑出。



### 4. 右向挑

露锋起笔，向右下作顿势，然后回锋向右横出，收笔轻提。





### 第三节 楷书的结体方法

#### 一、中心法

唐太宗论笔法云：夫点要作棱角，忌圆平，贵通变，首点者，应以龙睛凤眼之姿、高山坠石之态，安居于全字中心之上，棱角突显，飒爽精神，是为点笔技法之要诀。学写字，如果能找到字的中心，问题就迎刃而解了。大多数的字还是有规律可循的，比如：一字之中，点笔当为至要，而两点以上者要顾盼通变，各有形制，应首尾意连，彼此呼应。若平直相似，整齐划一，便不为书。一字之中，上有点下有竖者，当思是否直对，如直对，再思点笔位置。点竖直对，有在字之中间者，有在字之左右者。所谓直对，是为重心垂直相对，万不可偏侧。

## 一、实心法

### 1. 点为中心

“宝”、“变”等字的上点要对准米字格的直中线。

### 2. 撇为中心

“不”、“大”等字的直撇要对准米字格的直中线。

### 3. 长竖为中心

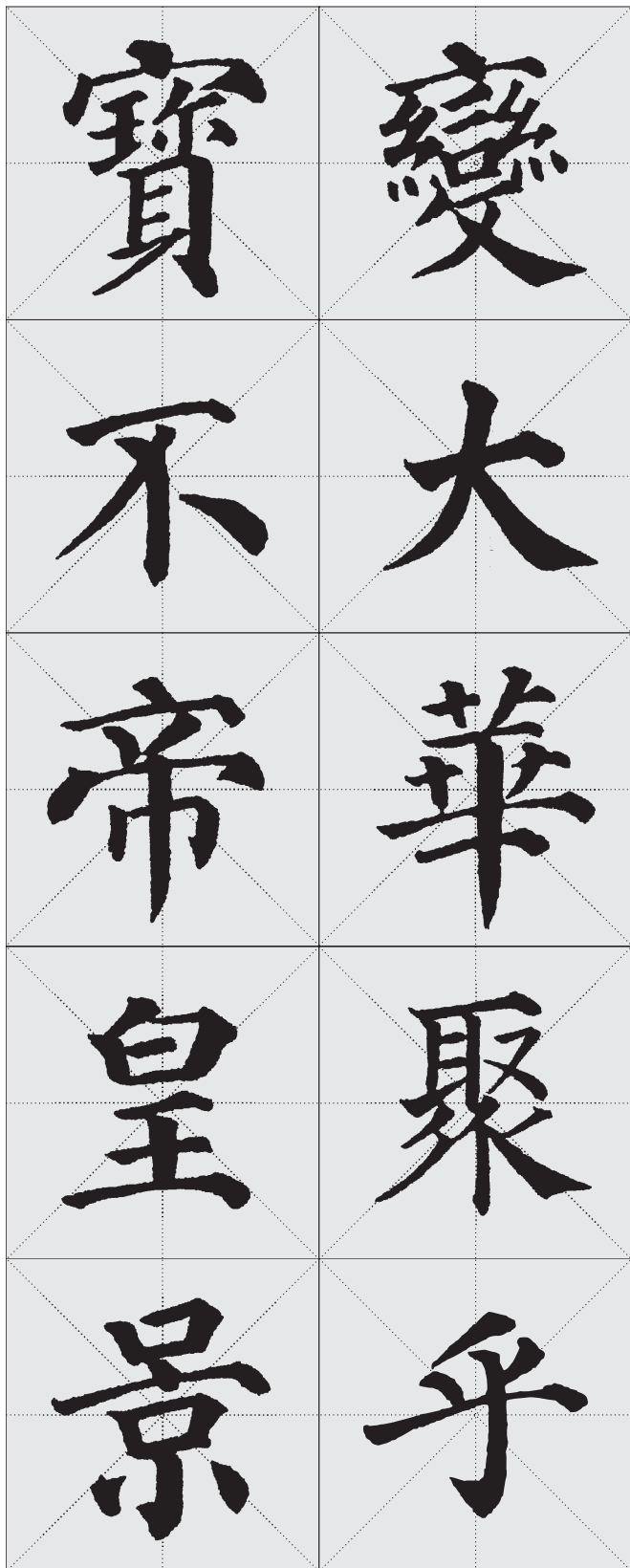
“帝”、“华”等以中竖为主笔的字，中竖要写在米字格的直中线上。

### 4. 短竖为中心

“皇”、“聚”等字的短中竖在字上部的中心，短中竖要写在米字格的直中线上。

### 5. 钩为中心

“景”、“乎”等以竖钩为主笔的字，竖钩的起笔要对准米字格直中线。





## 二、虚心法

### 1. 两竖的中心为中心

“毫”、“慧”二字的两竖应以直中线为中心，分别写在米字格的左右两格内，两竖与直中线的距离要大致相等。

### 2. 两点的中心为中心

“曾”字头的上两点应以直中线为中心，分别写在米字格的左上格与右上格内，两点与直中线的距离要大致相等。

### 3. 字头的中心为中心

“蕤”、“著”等字的字头应以直中线为中心，分别写在米字格的左上格与右上格内，字头与直中线的距离要大致相等。

“范”、“筑”二字上部左右结构的字头应以直中线为中心，分别写在米字格的左上格与右上格内，字头与直中线的距离要大致相等。

### 4. 相同单体的中心为中心

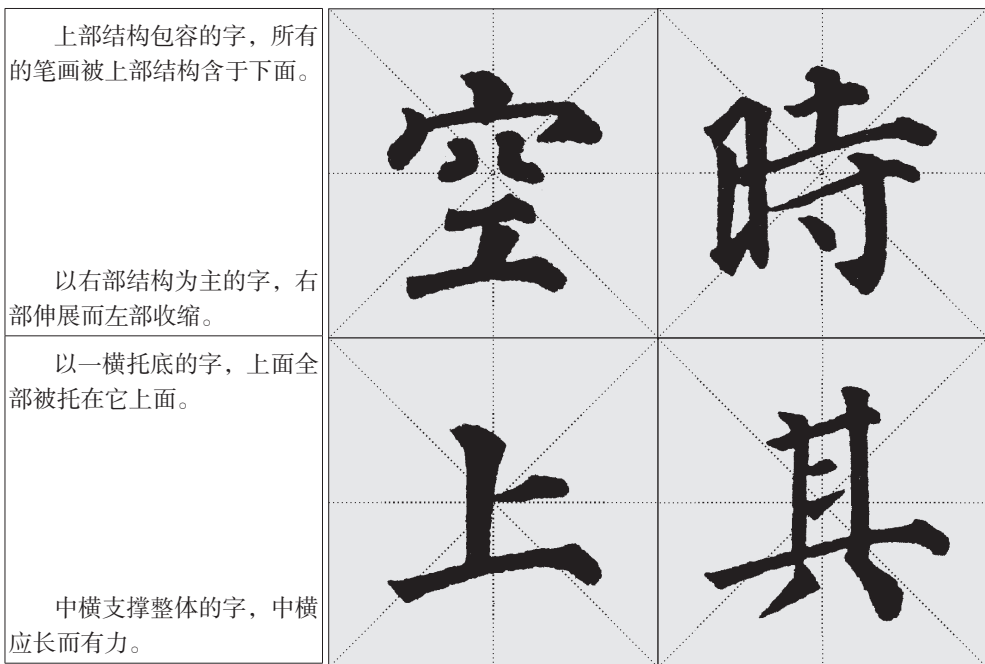
“森”、“乐”二字应以直中线为中心，把两个相同的单体分别写在米字格的左右两格内，单体与直中线的距离要大致相等。





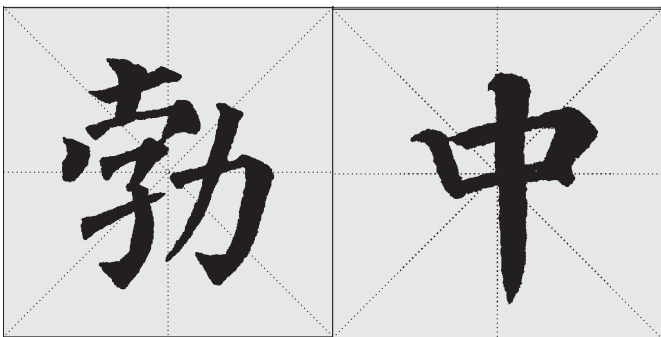
## 二、结构法则

结构也称“结字”、“间架”，是指每个字点划间的安排与形势的布置。汉字各种字体，皆由点划联结，搭配而成。笔画的长、短、粗、细、俯、仰、缩、伸，偏旁的宽、窄、高、低、欹、正，构成了每个字的不同形态，要使字的笔划搭配适宜、得体、匀美，研究其结体必不可少。正如古人所云：“先学间架，古人所谓结字也；间架既明，则学用笔。间架可看石碑，用笔非真迹不可。结字，晋人用理，唐人用法，宋人用意。”又云：“书法无他秘，只有用笔与结字耳。”可见，结字在书法中占有重要地位。



以左部结构为主的字，左部高而右部低。

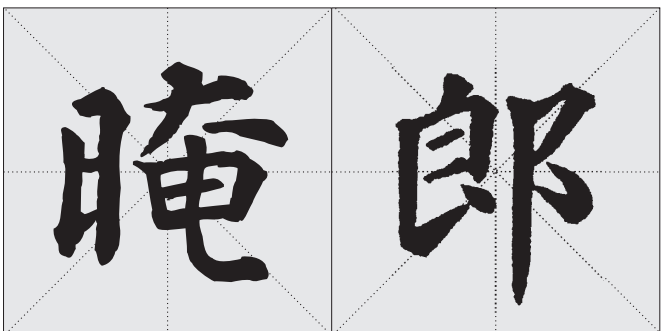
竖立字的字，中竖应直而有力。



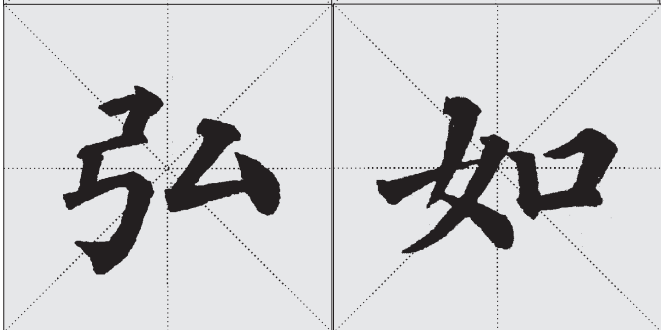
### 三、错落规律

点、横、撇、捺是汉字结构的基本元素，把它们有机地组合，流畅地书写，才能体现出每个字的外在形态之美。而目前的书法教育则存在着与“写”背道而驰的现象。中华传统书法传播之广远，代有所述，毋庸赘言。唯书风之变自晋唐以至逊清，日趋追求外表之华而少内在之神韵，皆世风不古及笔法失传使然也。时下则更如工艺美术之创作，变写字为画字、做字，难怪乎有人作“书法断层”叹。错落规律是为了忌讳字的平齐，字的各部分适度错开位置，这样才能重心安稳，生动有趣，从中体现书法家的创造性表现。

#### 一、左短右长



#### 二、左长右短



三、左疏右密

暗 場

四、左密右疏

齒 斷

五、左大右小

動 勤

六、左小右大

繼 檻

七、左高右低

燈 勤



### 八、上窄下宽

筆

莊

### 九、上宽下窄

聲

執

### 十、上小下大

藏

宸

### 十一、上大下小

慈

感

## 四、尽态随形

清包世臣《艺舟双楫》云：“凡字无论疏密斜正，必有精神挽结之处，是字之中宫，然中宫有在实画，有在虚化，有在虚白，必审于字之精神所注……”中宫者，核心也，中宫收紧，余笔外拓，以字中为核心，分领纵展，神韵必生。收缩纵展，收缩为其纵展，纵展反为收缩。一展一收，神采飞动，不展不收，缓弱呆板。包世臣曰：“字体收展‘如老翁携幼孙行，长短参差而情谊真挚，痛痒相关。’但又不可肆意挥就，全无法度，以少知而炫奇，以意足而不顾颠错。”



一、长

中

聚

二、短

眈

而

三、密

飛

關

四、疏

函

言

五、宽

顺

柳



六、窄

貞

畫

七、小

尺

止

八、大

證

載

九、偏

脫

銀

十、正

偃

顏

## 五、容让变化

两部合一最忌远离，远则疏，离则散，尤两部斜势穿插者为甚。形虽斜而体势不倒，貌虽偏而重心不移。双肩合抱，互带穿插，鳞羽错落，呼应曲直。斜势中应有一番韵律，合抱中更具几分精神。上收而下展，下展而上收，凡上下结体之字必择其一。凡上有撇捺开张、宽博舒展之字者，下方宜上移迎就。

|      |   |   |
|------|---|---|
| 一、互让 | 矣 | 歡 |
| 二、穿插 | 荐 | 翼 |
| 三、伸缩 | 羅 | 鑪 |

## 六、粘合规律

李阳冰论笔法云：“夫点不变，谓之布棋。”一字之中，点笔当为至要，而两点以上者要顾盼通变，各有形制，应首尾形连，彼此呼应。若平直相似，整齐划一，便不为书。笔画之间要相互呼应照顾，起笔和收笔的笔画形态气息贯通，映带自然，力求变化。如起笔用顺锋，收笔用出锋，在笔画的两端尚有形迹可寻，似眉目传情；如起笔用逆锋，收笔用出锋，则在笔画的两端无形迹可见，乃隐隐相贯。



## 一、意连

边：点与点连，有点画的字上面点，或出锋，或隐锋，但两点之间却以意相连。

瀑：点在竖钩两边时，左点隐锋向右，右点隐锋向左，左右两点顾盼生姿。

## 二、形连

盈：上与下连，上下之间用笔画直接相连。

现：左与右连，左右指间用笔画直接相连。

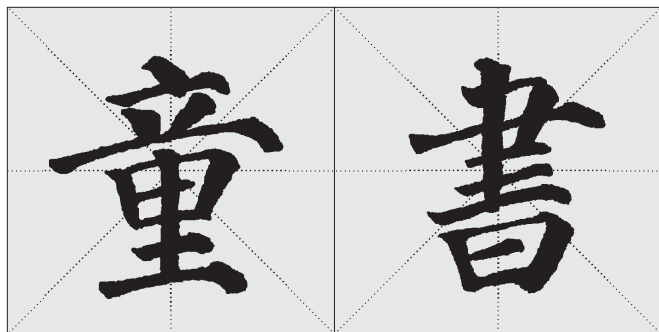


## 七、同字异写

异形法包括同画异态、同体异形与同字异体三种。同画异态是指相同的笔画却有长短、方圆、藏露等各种不同的变化。同体异形就是相同的单体却有不同形状。从整体形态看，有大有小、有开有合、有疏有密，变化十分丰富。同字异体就是相同的字，面貌却迥然有别。试看欧阳询的楷书，相同的字千姿百态，绝不相同。有些是结体不同，有些是局部变化了，有些虽然结体相同，但用笔却发生了变化，更多的则是无一笔相同。

## 一、意连

在一个字中出现两笔或两笔以上的横称为重横。写重横要善于变化，如“三”字上横短而下横长。



如果一个字中出现较多的横，尤其要注意用笔的长短、曲直、藏露的不同。



## 二、同体异形

左右同形称为“并”，一般应左小右大。

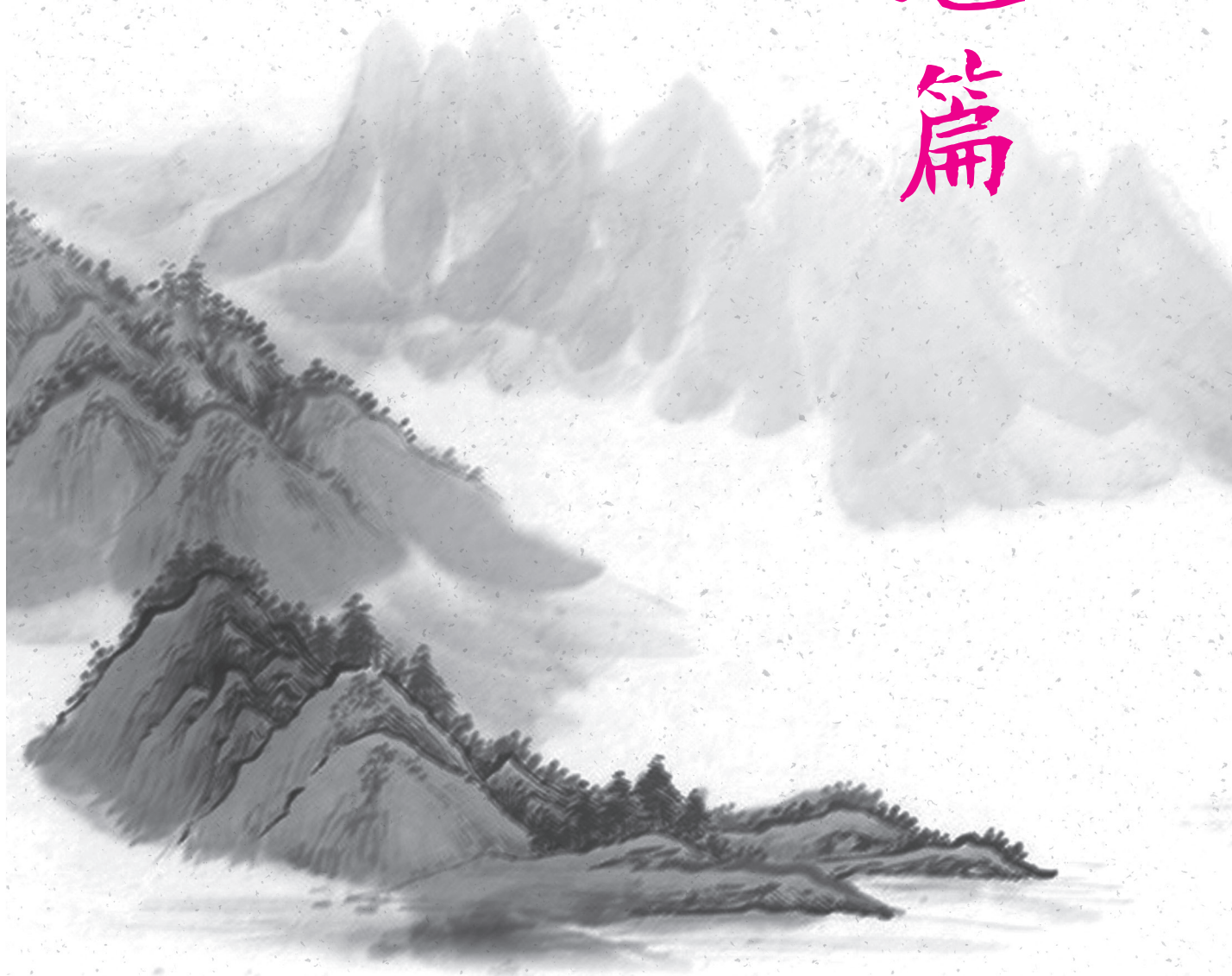
上下同形称为“重”，一般应上小下大。

## 永字八法





硬  
笔  
篇  
中  
篇



## 第四章

# 硬笔书法及其基本知识

硬笔主要包括钢笔、签字笔、圆珠笔、铅笔等。与毛笔相比，硬笔的笔尖硬且尖，弹性幅度小，写出来的字笔画粗细变化不大，线条比较单薄，艺术表现力相对于毛笔较弱。但正因为笔头硬，便于控制，点画容易写匀称，因此实用性比毛笔强。加上硬笔具有携带方便、书写便捷的特点，应用范围更加广泛。

硬笔书写主要表现的是毛笔的结构美，对于常用书体，比如楷书和行书，在布局上可以借鉴毛笔的结构方式。若想在硬笔书法艺术上有所成就，不仅要借鉴毛笔书法的用笔、结体、章法、气韵等，还必须充分发挥硬笔本身的固有特点。



### 第一节 硬笔书法

书法，就是写字的技法。“书”有写字的意思；“法”就是方法、技法、法则，也就是汉字的书写艺术。它是我们中华民族特有的高级艺术形式。以前，书法特指用毛笔写汉字的艺术。随着生产力的发展，人们生活节奏的加快，效率和效益观念的强化，书写工具的改进，硬笔以体积小、携带使用方便、书写便捷流畅、经久耐用和提高了单位面积书写密度等优点，迅速为人们所接受，并逐步流传开来，在实际运用上取代了毛笔，成为最主要的书写工具。人们在硬笔书写方面，不只停留在正确、便捷的实用价值上，而且还追求写得漂亮美观，以展示自己的文采。因而，用硬笔写字也开始步入传统的毛笔书法的后尘，把自己的审美感受和情趣融于点线之中，使其具有审美价值，逐步形成独特的硬笔书法艺术。

硬笔书法，就是用钢笔等书写工具表现汉字的线条书写和造型艺术。其“线条书写”即用钢笔等书写工具表现汉字的各种笔画的方法，其“造型”即汉字的结构和章法。因此，硬笔书法与毛笔书法一样，由三个最基本、最关键的要素组



成，即线条（笔画）、结构、章法，称为书法的三要素。

所谓线条（笔画），是指汉字的某一笔画留在纸上的痕迹。同一笔画，不同水平的书写者写出来的面貌形象是大不相同的。这里面有轻、重、缓、急、曲、直及力度、角度等变化的比较。硬笔字写得好不好，首先在笔画的痕迹上表现出来，因此，线条是书法艺术的起点，也是最重要的因素。

所谓结构，是指正确、巧妙地组织笔画，使每个汉字的所有笔画按规律布局合理，达到美观的要求。同一个字，不同水平的书写者组织笔画的合理性是不一样的。这里面有匀称平衡、协调平稳、大小比例和让就、神势等变化的比较。“笔画生结构”，在练好笔画的基础上，合理地组织笔画，形成一个字的整体美感，是书法艺术最根本的因素。

所谓章法，是指篇章布局的方法，也就是使一幅书法作品展现整体美的技能和方法。它着重字与字、行与行之间的协调、呼应、连贯、疏密与辉映，利用黑白的分布、字形的大小、字距的远近、字态的正奇等手段，使千姿百态的单字在合理、巧妙的布局下，形成一篇既和谐美观又辉映成趣的艺术作品。

写得一手正确、清楚、流畅、美观的好字，不但对工作和学习很有益处，而且也是一种文化素养的体现，是一种美的享受。

## 一、书写工具

书写工具的优劣直接影响书写时的效果，因此必须重视书写工具的选择与使用。书写硬笔书法的工具具有笔、墨水和纸张。

### 1. 笔

如前所述，硬笔包括钢笔、铅笔、圆珠笔、签字笔等硬质笔。下面主要介绍几种常用硬笔的选择和使用。

#### （1）钢笔。

钢笔的种类和型号很多，其区别主要在于笔尖的用料上。根据钢笔笔尖制作材料的不同，可分为金笔、铱金笔和普通钢笔三种。金笔笔尖含金量高，耐腐蚀，有较好的弹性，书写时笔尖流畅，笔锋有力，手感舒适，但价格较高。铱金笔笔尖顶端焊有耐磨的铱粒，弹性次于金笔，书写流畅圆滑，手感舒适，物美价廉，从而被广泛使用。普通钢笔笔尖为不锈钢制成，其耐磨性不如金笔和铱金笔。

挑选钢笔时，要看笔尖两片是否粗细均匀对称，顶端是否圆滑，书写是否流畅。试笔时，可书写“永”字和“8”字多次，如果笔尖不刮纸，出水均匀，书写圆滑流畅，那么笔尖就合乎要求。

钢笔的笔尖有粗细之分，练字适用笔尖稍粗一些的钢笔。钢笔要注意保养，写字时，应在纸下垫书本或稿纸，以增强笔尖的弹性，减少摩擦。笔尖不要在金属等硬质材料上书写，以防笔尖损坏。钢笔一般使用一两个月后，应将笔尖和胶

囊用温水清洗一次，保持笔尖下墨流畅均匀。每次使用完钢笔后，应及时套上笔帽，一则防摔坏，保护笔尖；二则防笔尖墨水晾干而产生断墨现象。

(2) 中性笔。市面上的中性笔种类繁多，款式各异，在挑选中性笔时需要注意：

①笔尖。亚洲人喜欢 0.5mm 或更小直径的球珠。球珠材料有碳化钨、不锈钢和陶瓷，目前综合性能比较好的是碳化钨的。球座材料有镍白铜、不锈钢和黄铜，从综合性能来说较好的是不锈钢的。

②油墨。由于中性笔油墨目前的技术还并不成熟，在储存、加工、运输的过程中容易出现各种问题。在选用时可采用多种方式试写，如不间断的连续书写数字“8”，既可以测试笔的顺滑程度又可以看出油墨是否均匀。

③尾塞油。可以通过书写，判断尾塞油是否可以良好的跟随，这点非常重要。

④油管。笔芯油管的内径大小跟容量有关系，油管笔直坚硬，油墨使用顺畅。

⑤胶球。密封笔尖的胶球如果不好，会出现漏墨、干墨的现象。选择时应检查一下是否深度方向真的可以保证密封。另外，胶球的弹性一定要好。

⑥腊球。按动中性笔中的腊球，查看是否容易脱落。



一支做工精良的中性笔书写起来字迹清晰，手感舒适。让初学者在书写的时候更加自信，从中享受书写的快乐。

## 2. 墨水

练字宜用蓝黑墨水和炭黑墨水，尤以炭黑墨水最佳。墨水有浓度、有光泽，写在纸上黑白分明，十分醒目。一支钢笔要使用同一颜色、同一牌号的墨水，不能混用。否则，会引起化学变化，产生沉淀而影响书写。若要换一种墨水使用，应先将笔尖、笔胆洗净、晾干，再吸入新的墨水。墨水用后应及时旋紧瓶盖，以防尘、防洒、防挥发。

## 3. 纸张

练习钢笔字用纸一般以不糙不滑，略有涩感、吸墨性较强的 60 克至 80 克的书写纸、有光纸、复印纸为好。练习楷书字体时最好在印有方格的纸上书写，以便安排字的大小、结构，增强练字的效果。

## 二、写字姿势

写字姿势非常重要。正确的写字姿势，不仅能保证书写自如，充分发挥书写







正确的写字姿势

技能，提高书写水平，而且还能促进青少年身体的正常发育，预防近视、脊椎弯曲等疾病的发生，有益健康。这也是写字最基本的要求。有些学书者虽有写钢笔字的基础，但写字姿势还不够正确，必须注意纠正。

正确的写字姿势是：身正、头正、臂开、足平。身坐端正，腰背自然伸直，并略向前倾，胸口离桌沿一拳左右；头正、微向前倾，眼睛与纸面的距离应保持一尺左右；两臂自然向左右张开，小臂平放在桌面上，左手按纸，右手执笔，使笔杆略斜偏向右侧，笔尖落在鼻梁正前方；两脚自然平放在地上，与肩同宽。

### 三、执笔方法

古人云：“凡学书者，先学执笔”。可见执笔方法对于练习写字是非常重要的。执笔方法正确与否，关系到笔的控制能力、运笔的灵活性、书写的速度，直接影响书写的效果。有些学书者虽有写钢笔字的基础，但执笔方法还不正确，必须认真纠正。

正确的执笔方法是：拇指、食指、中指分别用第一节从三个方向合力捏住笔杆下端，即拇指、食指从笔杆的前部左右夹住笔杆，食指稍向前伸，而中指以指甲的上后侧抵住笔杆的后下方，距离笔尖约一寸左右，指尖低于拇指、食指。无名指和小指依次自然向手心弯曲，紧靠中指下方，对中指起运笔协调作用，不能接触纸面。笔杆上端斜靠在食指第三节的最髁骨处，向右后方倾斜，与纸面约呈  $50^{\circ}$ 。执笔要做到“指实掌虚”，就是手指握笔要实，掌心要空，空若蛋形。这样，书写时才能灵活运笔，提高书写效果。



正确的执笔方法

### 四、运笔技法

运笔技法，就是书写汉字时用笔的技巧与方法。书写艺术就是用笔的结果。元朝赵孟頫说：“书法以用笔为上。”因此，学书者都必须懂得和掌握运笔的方法，应视为练好硬笔书法的关键。

运笔的过程就是书写每一笔画的起笔、行笔、收笔的运行过程，它包含了提与按、藏与露、顿与折等运笔技巧。书写横画时，“起笔藏锋而按，收笔顿而回锋。虽每画不尽如此，然笔虽未到，其意必到”。也就是说，在用笔之时，有藏锋回锋之势，意在笔先，神韵自然。



用硬笔书写出来的字小，运笔过程的基本动作主要靠指、腕的联合动作完成，肘、臂只有微小的配合动作。一般以肘支撑桌面，手指执笔，掌握着运笔笔力大小、行笔快慢速度与运行空间，腕呈稍悬状态，以便书写时以腕为中心，上下、左右转动，灵活自然。这一书写过程中，尤其是手指灵活，充分发挥指的力量，是硬笔书法的关键。

硬笔书法的要领主要有以下五方面：

(1) 轻重。硬笔书法在笔画的起笔、行笔、收笔和提、按、顿等运笔过程中，用力的轻重是不一样的。用力轻重决定着笔画的粗细变化。按，用力重，笔画就粗；提，用力较轻，笔画就细。一般来说，起笔应该按，行笔应该提，收笔应该按。这一力的轻重要领，根据书写实际情况，灵活掌握运用，写出规范化笔画。

(2) 快慢。运笔速度的快慢，因书体、笔画的不同而异。楷书、隶书、篆书的书写速度，较行书、草书慢。就笔画而言，一般是起笔要按，则慢；行笔要提，则稍快；收笔要按而回锋，则慢。这一速度的快慢，也要随书写实际合理控制。

(3) 藏露。硬笔书法中笔锋的藏露虽没有毛笔书法那样要求严格，但也依然存在。一般来说，横、竖、撇、捺的起笔应顿而藏锋，横、竖、点的收笔一般应按而回锋，撇、捺、钩、提的收笔要提而出锋。书写时，笔锋藏露虽不像毛笔那样明显，但其意必到。

(4) 顿折。顿笔是硬笔楷书的书写过程中，在某部位笔略停顿并稍加力度的动作。特别是在笔的运行中按笔画要求转折、挑、钩时，顿笔就显得更加重要。顿笔使笔画力度得到表现，方向得到调整。在书写过程中要顿得自然，只要比该笔画其他部位行笔稍重，力度稍强，以利于方向转换即可，无须在顿笔处用笔太重或动作太大，更不可顿出大的节点来。

折笔是在书写某笔画过程中，根据该笔画构成的特点须做调整、转向的动作。在实际书写中，折笔又可分为圆转和方折。

圆转，是在笔画的转折处以圆弧线连接前后线的运笔方法，如竖弯、竖弯钩等转折处。书写时，应注意圆弧要圆润，笔到转折处稍做调整、转向，用力要均匀，行笔要流畅，自然地连接前后笔画。

方折，是在笔画的转折处顺前势顿笔，然后变换方向，使转折处出现方角。顿笔时稍加力量，但勿太重，以折笔不出现节点为宜，例如横撇、横钩、横折、竖折、竖提等的转折处。

(5) 力送笔端。就是说笔画写到哪里，力就要到哪里，不能起笔有力，而行笔、收笔却无力。特别是撇、捺笔画的收笔，虽提笔的笔画细，但力不能减，要力在其中，送力收笔，意在笔先，绝不能一甩笔，写成鼠尾，这一运笔要领只有在书写过程中去慢慢领悟。





## 第二节 硬笔书法的学习方法

写字，是一个学习过程，在这个学习过程中要练好字，必须具备两个条件，即毅力和方法，二者缺一不可。也就是必须要保证有一定的时间和切实可行的学习方法。毅力是个人修养问题，应下决心去解决；方法是练字技巧问题，我们的老祖宗留传下来的宝贵经验，有不少至今还在沿用，对学习硬笔书法也是适用的。最主要的途径就是“摹写”和“临写”。初学者可先摹后临，有一定基础者可以直接临写。要临摹，首先要解决临摹范本的问题，即字帖，再就是找到临摹的方法。

### 一、字帖的选择

字帖是学书者的无声之师。初学者应当特别注意字帖的选择，因为字帖选择得好坏，将对初学者的练习及以后的发展有很大影响。我们认为练习钢笔字还是选钢笔字帖为宜，特别对于初学者，使用毛笔字帖进行钢笔字的学习，是事倍功半的。

选择钢笔字帖主要有两项原则：

（1）要选自己喜欢的范本。自己喜欢，才会有热情去练习它，这将是初学者的一个良好的开始。

（2）要选择行家公认的优秀范本。目前社会上有一些质量低劣的字帖流行，这是商品社会内的必然现象。如果初学者随便乱选，则将误入歧途，不仅浪费了时间和精力，还可能沾染一些不良的写字习惯。因此，选择字帖一定要慎重，可向行家请教。

### 二、字体的选择

对于初学者来说，是先练楷书，还是先练行书，还是先练隶书、草书呢？对于这一问题，笔者认为，小学生应该先练楷书；中学低年级学生可练行楷；中学高年级或大学生，或有一定楷书基础的青少年可练行书；对于字体杂乱者，应全部丢掉自己的字体，先练楷书，后练行书。有了楷书基础，其他字体也就容易学了，切莫先练草书和篆书。

### 三、练习的方法

字帖和书体的问题解决以后，面临的问题就是摹写和临写。

摹，就是描，既可以在印好的红模字上描，也可用透明度好的薄纸蒙在字帖上描。也有人用丰滑的胶片、塑料薄膜代替纸来摹，这样做，既不会使墨渍透过纸污染字帖，又可以通过洗涤反复使用。摹写的过程主要是让初学者通过比较准确的描画，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。摹写是速成的好办法。

临，可以说是每个学书者必须经历的过程。有些功成名就的老书法家，虽然造诣颇深，但每日仍临池不辍，没有天生不临帖就会写好字的人。临习是练字和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

练字首先应该练好基本笔画，因为这些笔画都是组成字的零件，把零件练好了，才能自如地组合成字，也才能写好字。在写好笔画的基础上，再学写偏旁部首和整个字的形体。不管是摹写还是临写，都要不断地把字帖上的字和自己写的字进行比较、对照，找出相同和不同之处。这三个阶段是互相依存、互相促进的。当找到不足之处时，笔画不好就练笔画，比例搭配不好就改正。不要“只管拉车不问路”，一天埋头写上几百字，如果不注意对照，找差距，写再多也无济于事。与其这样练，不如认真临写、仔细对照后再练。即使写几个字，只要真正找出差距，能达到与范字相似的程度，就是进步。

当然要想把字写好，还必须注意笔画的线条要有劲、挺拔，形态要饱满、丰润，有些地方还应写出精神来。这是后一步的要求，不仅是书写技巧的提高，还应是境界的日趋完美。

练习一般可以分为三个步骤。第一是“格临”，就是用田字格套在范字上，对着田字格临写。等到逐步熟练，可去掉田字格，在方框里临写，这是第二步，也叫“框临”。一旦这一关突破，就可以进入第三步“背临”。也就是先熟悉范字，再默写，一气呵成。“背临”是比较难的，同时也是最锻炼人的。背临与范写相似，还可以用所学的技巧去练写其他字，如能达到字形端正，符合原范帖的意境，那就更好。坚持下去，就可以进行书法创作了。



# 第五章

## 硬笔楷书



### 第一节 钢笔楷书的基本笔画

#### 一、基础知识

笔画是构成汉字的基本要素。学习钢笔楷书，必须从掌握基本笔画的写法入手。构成汉字楷书的基本笔画，主要有点、横、竖、撇、捺、提、钩、折八种。在实际书写中，这八种基本笔画又派生出二十八种变形笔画。

汉字笔画名称表

| 笔画 | 名称 | 例字 | 笔画 | 名称   | 例字 | 笔画 | 名称    | 例字 |
|----|----|----|----|------|----|----|-------|----|
| 丶  | 点  | 六  | 乚  | 竖钩   | 四  | ㄣ  | 竖折    | 山  |
| 一  | 横  | 十  | 乚  | 竖弯钩  | 儿  | ㄣ  | 竖折折钩  | 马  |
| 丨  | 竖  | 中  | 丨  | 竖提   | 民  | ㄣ  | 横折提   | 话  |
| 丿  | 撇  | 八  | ㄣ  | 横钩   | 皮  | ㄣ  | 横折折撇  | 边  |
| ㇏  | 捺  | 人  | ㄣ  | 横折   | 口  | ㄣ  | 横撇弯钩  | 那  |
| ㇏  | 提  | 虫  | ㄣ  | 横折钩  | 月  | ㄣ  | 横折折折钩 | 奶  |
| ㇏  | 竖钩 | 小  | ㄣ  | 横撇   | 水  | ㄣ  | 横折弯   | 船  |
| ㇏  | 弯钩 | 子  | ㄣ  | 横折   | 去  | ㄣ  | 横折撇   | 专  |
| ㇏  | 斜钩 | 我  | ㄣ  | 横点   | 女  |    |       |    |
| ㇏  | 卧钩 | 心  | ㄣ  | 横折弯钩 | 九  |    |       |    |

学习基本笔画应掌握两点：一是笔画的形态特点；二是运笔的方法。楷书的每一种笔画，都有一定的可视形象，而其可视形象都有一定的书写规律和书写方法。我们必须反复练习，掌握其书写要领，以写出合乎规范的楷书字来。

楷书的每一个笔画都有起笔、行笔、收笔三个步骤。在书写过程中，起笔或重或轻；行笔轻一些，其线条或直或弧或弯；收笔或顿笔或轻提出尖，绝不能一律平画，我们要准确地掌握其表现手法。

## 二、书写要领

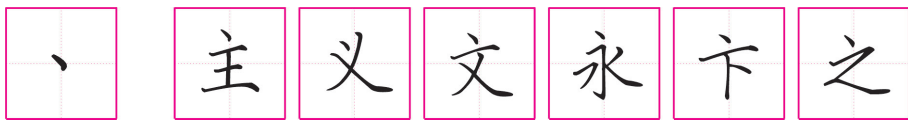
下面具体介绍汉字楷书的各种笔画及书写要领。

### 1. 点

点画在字中起到画龙点睛的作用。点因其所处的位置不同，形态各异，其写法变化较多。一般可分为右点、左点、相向点、长点等。

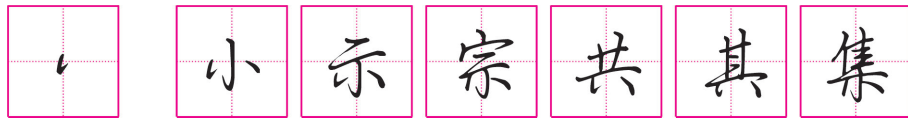
#### (1) 右点。

起笔轻，行笔渐用力向右下按，顿后向左上回锋收笔。



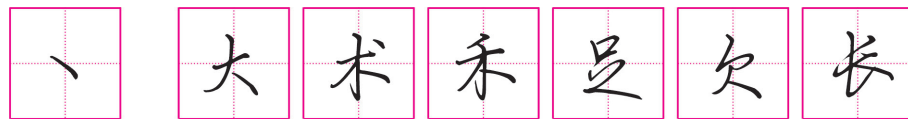
#### (2) 左点。

起笔轻，行笔渐用力向左下按，顿后向右上回带收笔。



#### (3) 相向点。

轻落笔写右点，回锋后移笔向右上，接着顿笔向左下方用力出锋写短撇。两笔要笔断意连，遥相呼应。



#### (4) 长点。

起笔轻，行笔渐用力向右下长按，顿后向左上回带收笔。





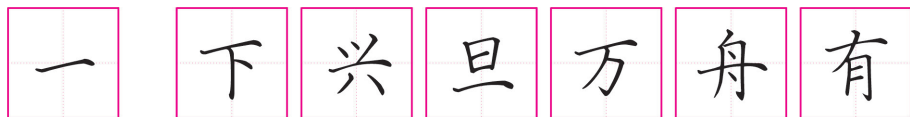


## 2. 横

横画在字中起平衡作用。横不平，则字不稳，因而要写平稳。由于人的视觉错觉，横画不能写成水平，而应写成左低右高，收笔时稍按一下笔，使笔画变重些，这样，看起来才显得平稳。所以，人们常说的“横平竖直”，不是指横要水平书写，而是要求看上去平稳。横有长横、短横、斜横等。

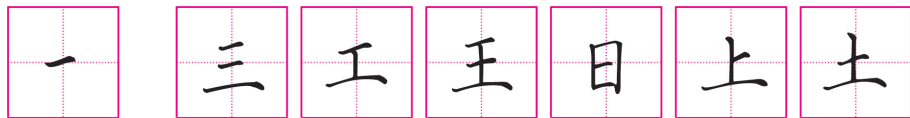
### (1) 长横。

起笔重，行笔向右较轻，收笔略向右下按。



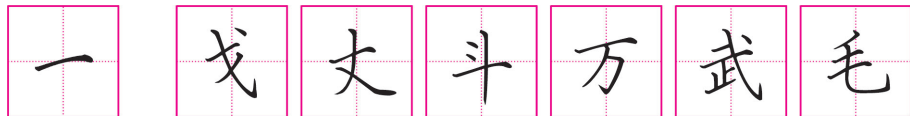
### (2) 短横。

轻下笔，由轻到重向右行笔大约写到长横的一半时停笔即收。笔画稍向右上仰。



### (3) 斜横。

写法同长横，只是左低右高的斜度稍大些。



## 3. 竖

竖画在字中起着关键的支撑作用。竖不垂直，则字不正，因而要写垂直。竖有垂露竖、悬针竖、短竖等。

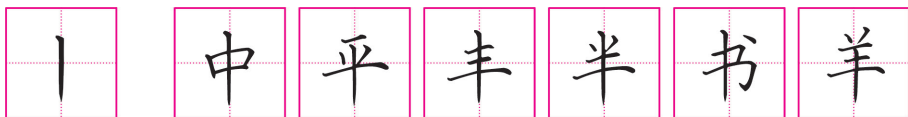
### (1) 垂露竖。

起笔藏锋顿，行笔垂直向下较轻，至末顿后向上回带收笔。



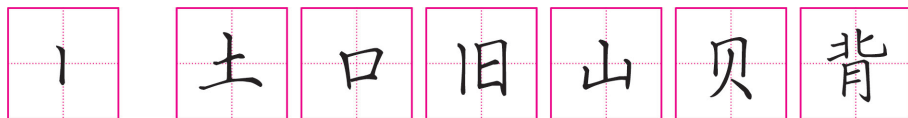
(2) 悬针竖。

写法同垂露竖，只是收笔时渐提笔出锋，收笔出尖。



(3) 短竖。

写法同垂露竖，只是向下运笔较短，要写得短粗有力。

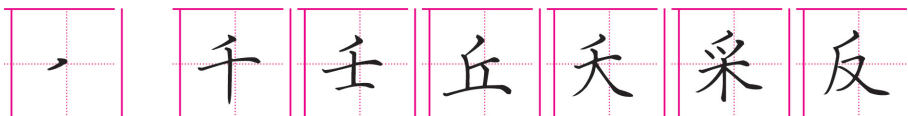


4. 撇

撇画在字中很有装饰性，有时与捺画对称，起着平衡、稳定重心的作用。书写时须自然舒展。撇有平撇、斜撇、竖撇、短撇等。

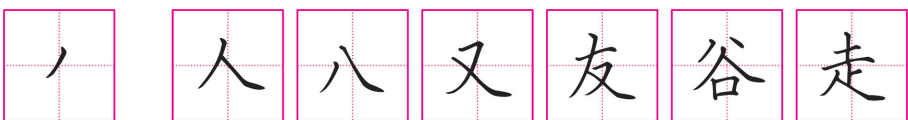
(1) 平撇。

起笔顿后，侧笔向左平行笔渐提笔出锋，收笔出尖。



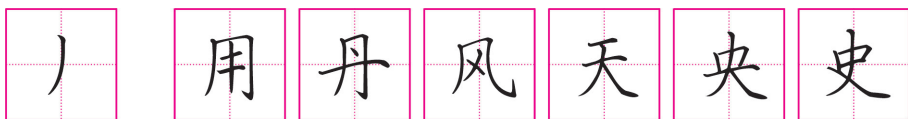
(2) 斜撇。

起笔顿后，侧笔向左下行笔，渐提笔出锋，收笔出尖。



(3) 竖撇。

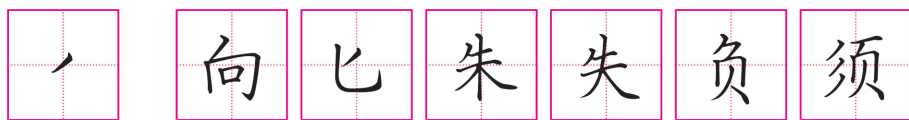
起笔顿后，由重到轻向下行笔，至撇下部向左下撇出，收笔出尖。



(4) 短撇。

写法同斜撇，只是笔画较短。



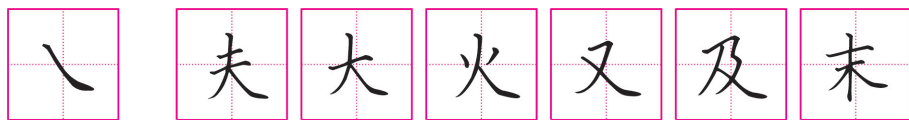


## 5. 捺

捺画粗细分明，运笔轻重多变，书写难度较大。捺有斜捺、平捺等。

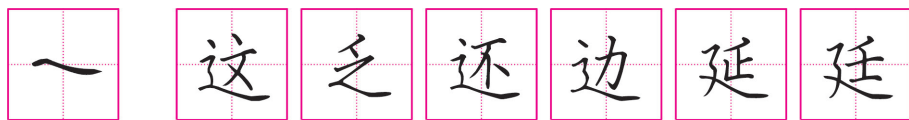
### (1) 斜捺。

起笔较轻，略向右行后便转向右下渐加力，行笔至捺脚处重按后向右平方向渐提笔出锋，收笔出尖，即“一波三折”法。



### (2) 平捺。

写法同斜捺，但下笔时先要写一小短横，然后再向右下(略平一些)方向行笔。

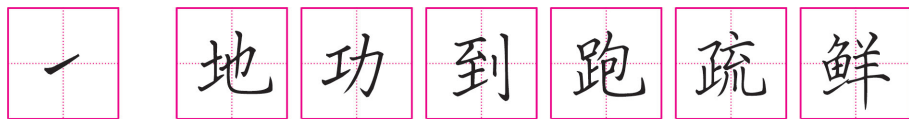


## 6. 提

提画下笔较重，由重到轻向右上行笔，收笔要出尖。提画在不同的字中角度和长短略有不同，书写时应该注意区别。提有平提、斜提等。

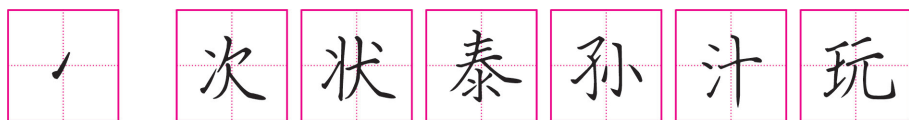
### (1) 平提。

起笔右下顿，略驻笔后转向右上渐提笔挑出，收笔出尖。



### (2) 斜提。

写法同平提，只是提出的斜度增大。



## 7. 钩

钩画不能单独成为笔画，必须附着在横、竖、弯等笔画上，可分为向左、向右和向上挑出三大类型。写钩时，都要顿笔后转向挑出。钩大致有 13 种不同笔画连带的钩。

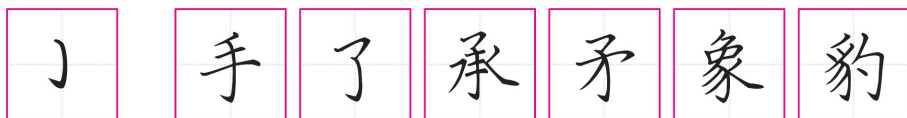
### (1) 竖钩。

起笔顿后稍轻写竖，到竖末顿笔后向左上挑出，收笔出尖。



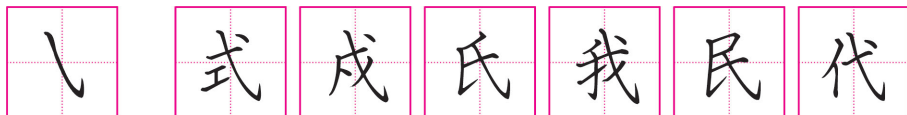
### (2) 弯钩。

起笔稍轻，由轻到重自上向下匀力稍曲运笔，到与起笔处垂直线位置处顿笔，后转向左偏上挑出，收笔出尖。



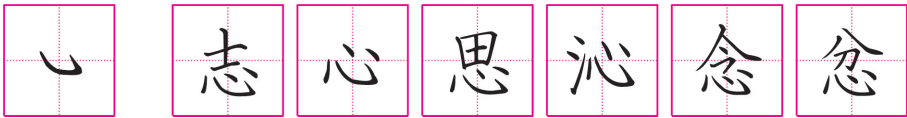
### (3) 斜钩。

起笔顿，自左向右下匀力稍曲行笔，至起钩处顿笔向上挑出，收笔出尖。



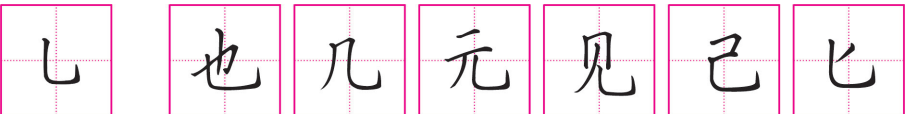
### (4) 卧钩。

起笔稍轻，先向右下渐加力，再圆转向右平行笔，至钩处顿笔后向左上挑出，收笔出尖。



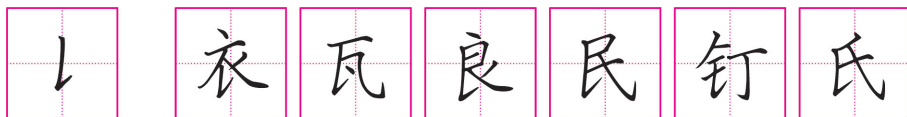
### (5) 竖弯钩。

起笔写竖，再圆转向右写短横，至末顿笔向上挑出，收笔出尖。



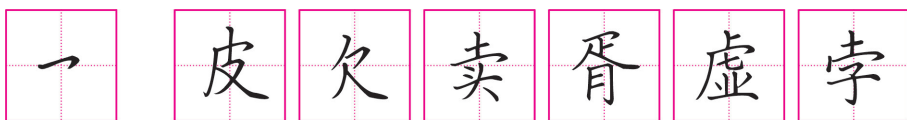
(6) 竖提。

起笔写竖，至末顿笔后转向右上斜挑出，收笔出尖。



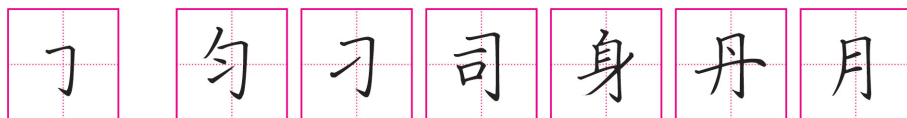
(7) 横钩。

起笔写横，至末顿笔后转向左下钩出，收笔出尖。



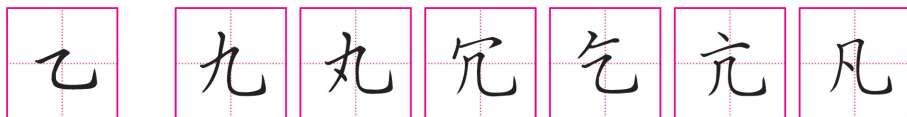
(8) 横折钩。

起笔写横，顿笔后折向下写竖，至末顿笔后向左偏上挑出，收笔出尖。



(9) 横折弯钩。

起笔写横，略斜，顿笔后折向下写竖，再圆转向右写横，至末顿笔向上挑出，收笔出尖。



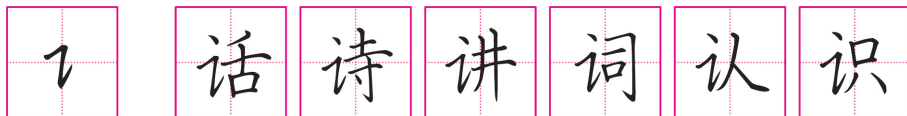
(10) 竖折折钩。

起笔写短竖，顿笔后向右写短横，再顿笔后向下偏左写竖钩。



(11) 横折提。

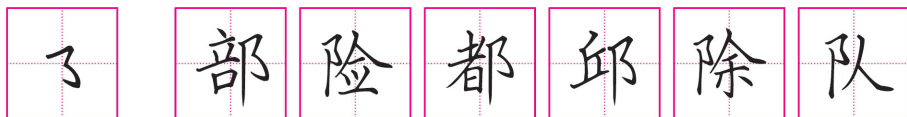
起笔写短横，顿笔后折向下写短竖，再顿笔转向右上写斜提。





(12) 横撇弯钩。

起笔写短横，顿笔后写短撇，顺接撇尖由轻到重写小弯钩，钩向左上。



(13) 横折折折钩。

起笔写短横，略斜，顿笔后折向左下写短撇，不出尖折向右写短横，横右稍低，再顿笔折向左下写弯钩。

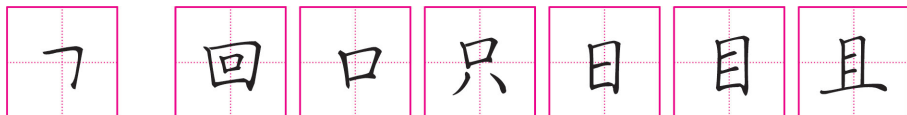


8. 折

折画不能单独成为笔画，是在书写中将横写竖，或横与撇等连成一笔书写时的转折笔画。但在实际书写时，“折”有横、竖、撇等笔画形式包含在内，如横折就是横后连转写竖，折就包含竖画了。这些折画有的是圆转，有的是方折，视整笔画书写需要而定。折有以下9种形式。

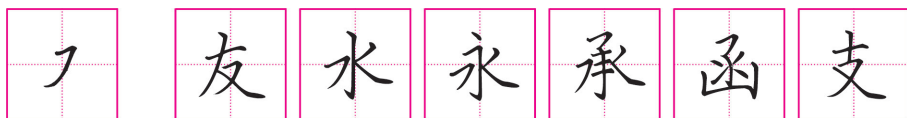
(1) 横折。

起笔写横，顿笔后折向下稍偏左写垂露竖。



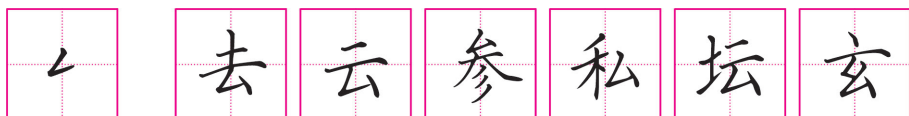
(2) 横撇。

起笔写横，稍向右上斜，顿笔后转向左下写斜撇，收笔出尖。



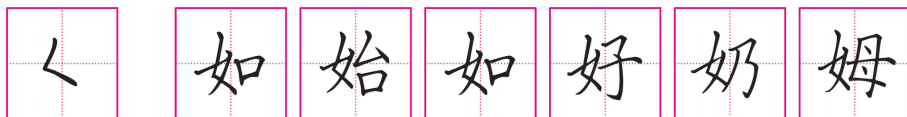
(3) 撇折。

起笔写短撇，不出尖顿笔后折向右上写提，收笔出尖。



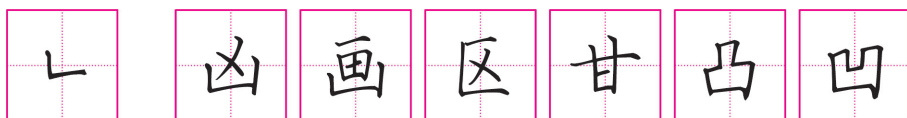
(4) 撇点。

起笔写撇，不出尖顿笔后折向右下写长点，收笔较重。



(5) 竖折。

起笔写垂露竖（有长、短之分），顿笔后折向右写横，收笔较重。



(6) 竖弯。

起笔写短竖，再圆转向右平方向写短横，收笔较重。



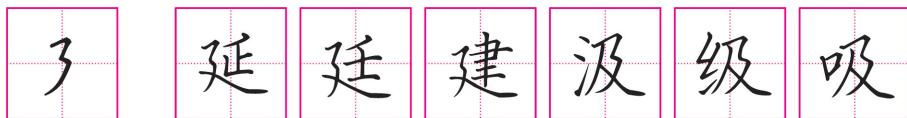
(7) 横折弯。

起笔写短横，顿笔后折向下写短竖，再圆转向右写短横，收笔较重。



(8) 横折折撇。

起笔写短横，略斜，略顿笔后折向下写短撇，不出尖，接撇端折向右写小短横，再顿笔后折向左下撇出，收笔出尖。



(9) 竖折撇。

起笔写竖，稍向左斜，顿笔后折向右写短横，横稍向右上斜，再顿笔后向左下撇出，收笔出尖。



## 硬笔楷书的笔顺规则

### 第二节 钢笔楷书的笔顺规则

笔顺，就是书写汉字时，先写哪一笔，后写哪一笔的顺序。根据汉字笔画的组合形式和书写习惯，其笔顺都遵循一定的规律，书写起来就十分顺手。依照笔顺规则写字，不仅写得顺手，容易把字写准确、端正、美观，也利于笔画之间的呼应，提高书写速度；同时还可今后学习行书打下良好的基础。否则，写起来既别扭又不顺手，而且容易漏写笔画，字形也写不美观。

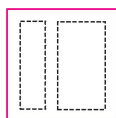
汉字的笔画书写顺序规则有七条（详见“**汉字笔顺规则表**”），有一首《写字笔顺歌》是这样写的：

写字应当讲笔顺，掌握要领笔有神。  
先横后竖上到下，先撇后捺左右分。  
从外到内记得住，进了屋子再关门。

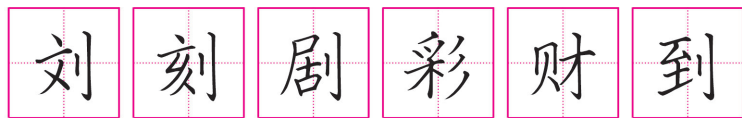
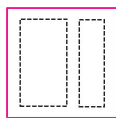
汉字笔顺规则表

|      |   |                       |
|------|---|-----------------------|
| 先横后竖 | 干 | 一 二 干                 |
|      | 丰 | 一 二 三 丰               |
| 从上到下 | 三 | 一 二 三                 |
|      | 京 | 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 京 |
| 先撇后捺 | 天 | 一 二 天                 |
|      | 八 | 一 二 八                 |
| 从左到右 | 地 | 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 地 |
|      | 做 | 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 做 |
| 先外后内 | 风 | 一 二 三 四 风             |
|      | 冈 | 一 二 三 四 冈             |

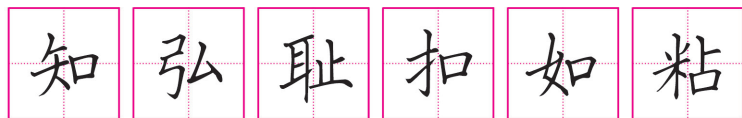




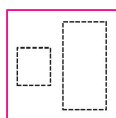
(3) 左宽右窄。是指左边的部分宽一些，约占字宽度的三分之二；右边的部分窄一些，约占字宽度的三分之一。书写时，左边的部分应写得稍宽些，右边的部分写得稍窄些。右部带有竖钩的，笔画较左部略长一些；带竖的，收笔处较左部略低一些。例如：



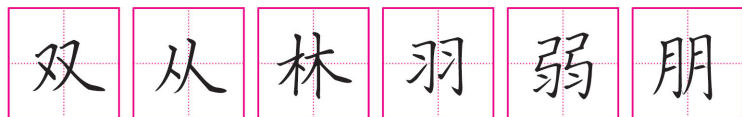
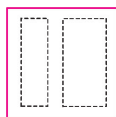
(4) 左长右短。是指左右两部分的宽窄大致相同，但左边的部分长，右边的部分短。书写时，左部应写长，以伸展字形；右部应写短一些，保持自然，不能人为拉长，否则字形就不美了。例如：



(5) 左短右长。是指左部偏旁较右部要短，而且小。书写时，左部要写小，并略靠上一些，为右部写得宽长一些留出位置。这类字的右部往往有撇画向左部的下方伸展，要恰到好处，不能伸得太长。例如：



(6) 左紧右松。是指由左右两部相同的偏旁组成的字。书写这类字时，左部应稍收缩一些，捺画改为点；右部写得伸展些，以突出字的主要笔画。例如：



## 2. 左中右结构

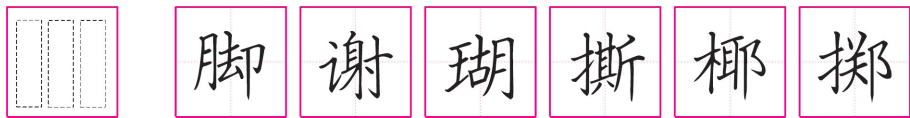
左中右结构是指由左中右三部分横向排列组成的字。由于各部的宽窄和长短不同，在组字时，有左中右基本相等和左中右不等之分。其中左中右不等又有左中窄右边宽、左右宽中间窄、左边窄中右宽三种情况，而且左中右三部分的长短





也不完全相同，变化多端。

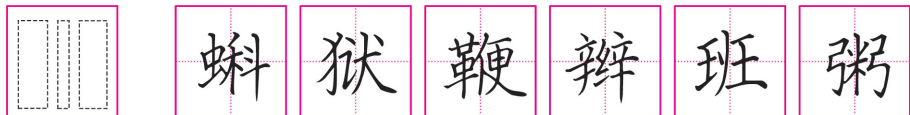
(1) 左中右基本相等。是指左中右三部分的宽窄基本相等，各占字宽度的三分之一。书写时，左中右三部分所有横向笔画的长短应写得基本相等，并注意三部分笔画之间的迎让和高低变化。例如：



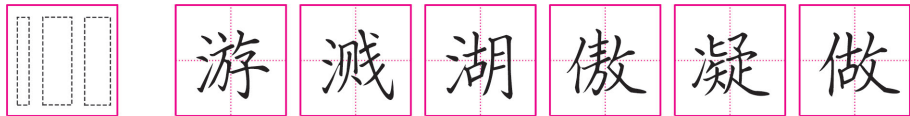
(2) 左中窄右边宽。是指左中右三部分在组合时，左边、中间的两部分约占字宽度的五分之三，右边的一个部分约占字宽度的五分之二。书写时，应将左中部分安排紧凑一些，右部分安排松一些，并注意三部分笔画之间的迎让和高低变化。例如：



(3) 左右宽中间窄。是指左中右三部分在组合时，左边和右边的两部分约各占字宽度的五分之二，中间部分约占字宽度的五分之一。书写时，左、右两部分应写得伸展些，中间部分写得窄一些、短一些。例如：



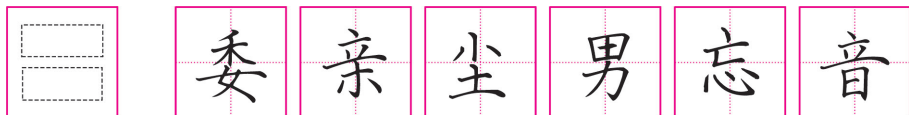
(4) 左边窄中右宽。是指左中右三部分在组合时，左边的部分较窄，约占字宽度的五分之一，中间和右边的部分较宽，各约占字宽度的五分之二。书写时，左边的部分一定要写紧、写窄，为中间和右边的部分留出位置。例如：



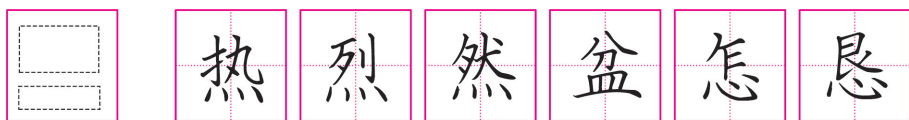
### 3. 上下结构

上下结构是由上下两部分纵向排列组成的字。由于各部宽窄和高矮不同，在组字时有上下基本相等和上下不相等之分。其中上下不相等又有上高下矮、上矮下高、上窄下宽、上宽下窄、上紧下松等多种情况。

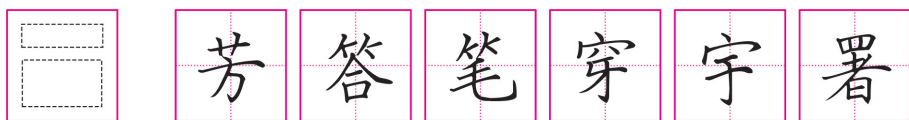
(1) 上下基本相等。是指上下两部分的高矮基本相等，各占字高度的二分之一。书写时，上下两部分应写得一样高，并注意字左右撇、捺、长横和钩画的伸展，保持字形应有的宽度。例如：



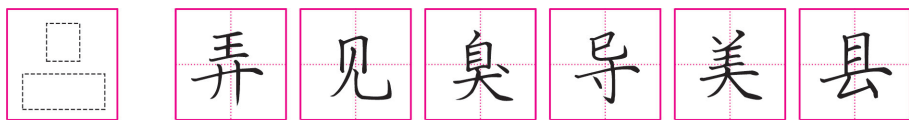
(2) 上高下矮。是指上面的部分高，约占字高度的三分之二，下面的部分矮（扁），约占字高度的三分之一。书写时，应注意把握上下的比例。例如：



(3) 上矮下高。是指上面的部分扁宽，约占字高度的三分之一，下面的部分较高，约占字高度的三分之二。书写时，上下两部分的中间部位应在一条垂直线上。例如：



(4) 上窄下宽。是指上面的部分较窄，下面的部分较宽。书写时，上部的笔画应写得收缩些，大约相当于字宽度的二分之一，但要居中；下部要写宽些，大约是上部宽的两倍，一般是由长横或撇捺组成的。例如：



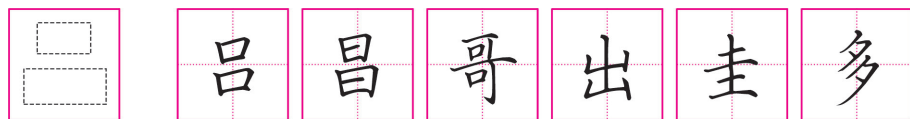
(5) 上宽下窄。是指上面的部分较宽，且扁一些，下面的部分较窄，且高一些。书写时，上部的横向笔画（长横、撇捺等）应写宽；下部应写窄一些，大约是上部最宽处的二分之一，并较上部要稍长一些。例如：



(6) 上紧下松。是指上下两个相同部首纵向排列时，先写的部分，即上部



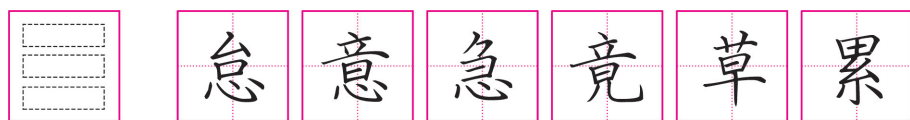
应紧一些；后写的部分，即下部应松一些。书写时，上部的横、竖笔画都应写得短些，捺改为点；下部的笔画（横、竖、钩、撇、捺）应伸展些。例如：



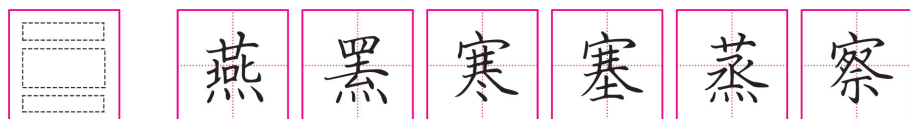
#### 4. 上中下结构

上中下结构，是指由上中下三部分组成的字。由于各部分的笔画高低、宽窄不同，组字时有上中下基本相等和上中下不等之分。其中上中下不等又有上下矮中间高、上下大中间小、上中矮下边高等多种情况。

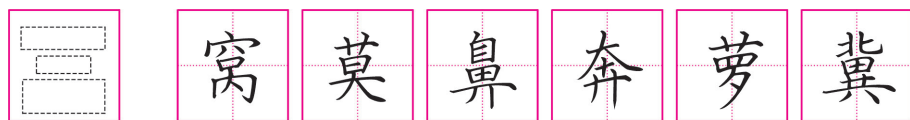
（1）上中下基本相等。是指上中下三部分的高矮基本相等，各占字高度的三分之一。书写时，要注意各部分的竖画不要写得太长，所有的横画之间空白要一致，同时要根据字形特点，合理伸展字的左右笔画，避免写出的字过高。例如：



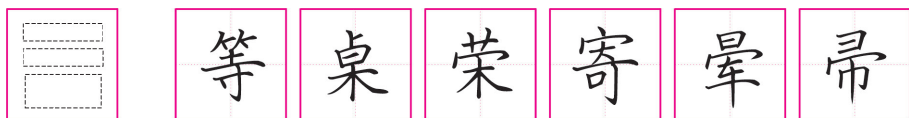
（2）上下矮中间高。是指上部（字头）和下部（字底）分别较中间部分要矮一些，中间部分较字头和字底都要高一些。书写时，字头应写扁而矮，中间部分稍高一些，左右笔画伸展一些，字底写扁一些或小一些。例如：



（3）上下大中间小。是指上面部分（字头）和下面部分（字底）高或宽，中间部分扁或小。书写时，字头、字底笔画应写伸展一些，中间部分应写扁或小一些，三部分笔画之间的排列应均匀。例如：



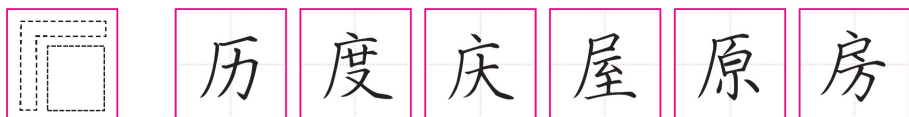
（4）上中矮下边高。是指上面部分（字头）和中间部分矮，两部分大约占字高度的五分之三，下部分（字底）较高，约占字高度的五分之一。书写时，应将上、中两部分写紧一些，为下部留出位置，防止字形过长。例如：



### 5. 半包围结构

半包围结构，是指字的外围二面或三面有笔画组成类似框形结构的字。由于笔画的位置不一样，分为左上包右下、左下包右上、右上包左下、左包右、上包下、下包上等多种情况，书写时要求也不尽相同。

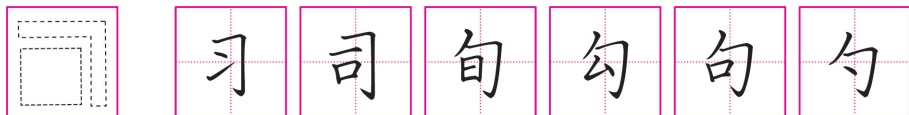
(1) 左上包右下。是指字的左边和上面有类似框形笔画组成的字，一般左边为长撇画，上面为短横。书写时，左边的撇应伸展，上面的横要短一些，被包围的部分书写应与包围部分相称，保持字的重心平稳。例如：



(2) 左下包右上。是指字的左边和下面有类似框形笔画组成的字，一般右边的笔画稍复杂一些、多一些，下面的笔画为平捺。书写时，有两种情况：一种是先写被包围的部分，后写包围部分，如“这”等字；一种是先写包围部分，后写被包围部分，如“赵”等字。无论哪种情况，包围和被包围部分的大小都应相称，下面的捺要写得伸展。例如：



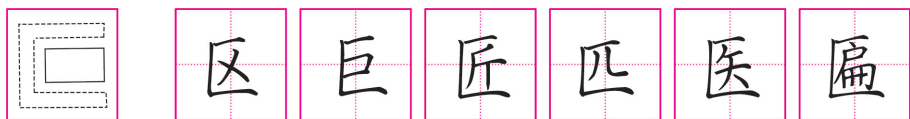
(3) 右上包左下。是指字的右边和上面有类似框形笔画组成的字，笔画有一笔（横折钩）和二笔（短撇、横折钩）之分。书写时，横的部分应短于竖钩部分，竖钩应写得稍向右弧弯一些，形成向左包围的势态。上面有短撇的，撇应写得稍竖一些。例如：



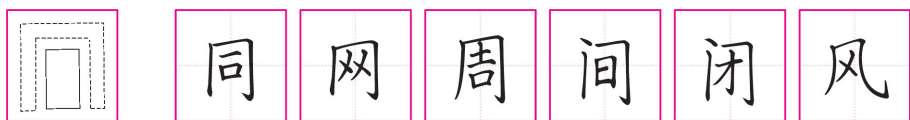
(4) 左包右。是指字的上左下三面有框形笔画组成的字，部首的名称叫做“三框儿、匚”。书写时，有两种情况：一种是先写框形上面笔画的短横，再写被包围部分，最后写框形笔画的竖折；一种情况是先写包围部分“匚”，再写被包围



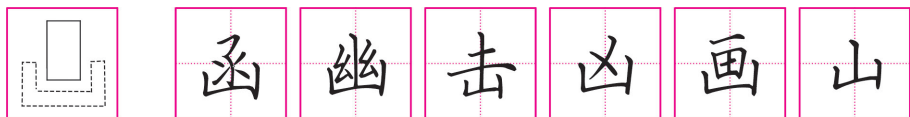
部分。但无论先写什么，外框字形应写得稍长些，外框与框里的部分大小要一致。例如：



(5) 上包下。是指字的左上右三面有框形笔画组成的字。书写时，先写外框，后写框内的部分。外框的左竖和右边的竖钩较上面的横要长些，字形稍长。框内的部分书写分布要居中，笔画要均匀，大小与外框要相称。例如：

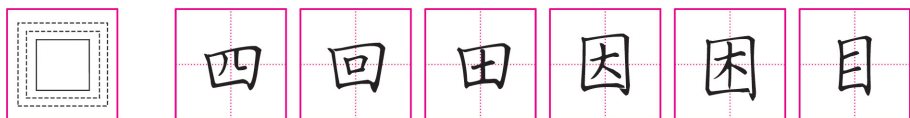


(6) 下包上。是指字的左下右三面有类似框形笔画组成的字，包围的部分左右两侧没有完全包住被包围的部分，只是从字底托住上面的结构。书写时，一般是先写被包围的部分，后写包围的部分“凵”。包围部分两边的竖画要写短，横向笔画要写宽，并呈左低右高的形态；最后一笔的短竖收笔处要在横之下，与横的左端在一条水平线上。被包围与包围部分的笔画分布距离要适当，不能过近，也不能过远。例如：



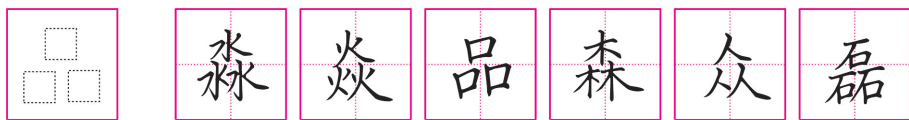
## 6. 全包围结构

全包围结构，是指字的四周有框形笔画组成的字，部首的名称叫做“方框儿、口”。这类结构的字，有的字形较大、较长，如“国、园”等字；有的字形较小、较方，如“田、回”等字；还有的字形偏扁或偏长，如“四、目”等字。由此可见，全包围结构的字，外框的大小就是整个字的大小。书写时，字形大的，横向笔画稍短，竖向笔画稍长且要垂直，呈长方字形；字形较小的，横画和竖画长短要一致，左右两竖的下端略向内收，呈正方形；字形偏扁的，横要长、竖要短，左右两竖下端略向内收，呈扁方形；字形偏长的，横短竖长，两竖要垂直，呈窄长字形。例如：



## 7. 品字结构

品字结构，是指由三个相同的部首组成类似三角形状的字。这种类型的字一般是上面一个部首，下面两个部首。书写时，上部应处在字的中间位置，下面的两个部首要左右对称，三个部首的大小要基本一致，三个部首相交的笔画要注意迎让。例如：

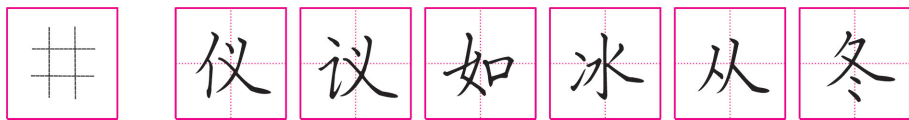


## 三、书写格式

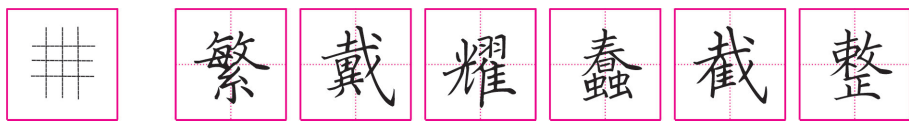
### 1. 疏与密

疏与密是指字的笔画之间排列形成的空白。笔画少的字，笔画之间的空白就大，看上去就“疏”；笔画多的字，笔画之间的空白就小，看上去就“密”。合体字的结构，尽管都是由两个以上部首组成的，但笔画少的只有几笔，笔画多的有二十几笔，悬殊很大。书写时，应区别对待。

(1) 笔画少的字，要把笔画排开，增大笔画之间的距离，不使字形过小。例如：



(2) 笔画多的字，结构茂密，故笔画应短小，间距应收缩，呈密集形态；笔画之间的空白应均匀，并控制字形不使其过大。例如：

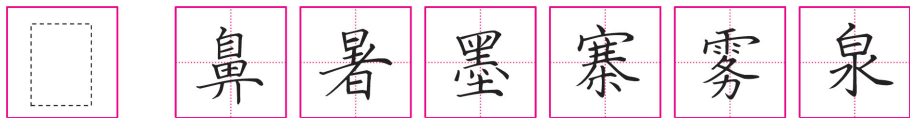


### 2. 高与宽

高与宽是指合体字不同组合形式而形成的字形，上下或上中下结构的字为纵向排列，这类字往往偏高；左右或左中右结构的字为横向排列，这类字往往显宽。书写时，应区别对待。

(1) 笔画纵向排列的字，特别是由上中下三部分组成的字，应本着上紧下松的原则去写。各部分之间要紧凑，并注意“横”或“撇、捺”笔画的伸展，拓宽字形，不使字形过窄、过高。例如：





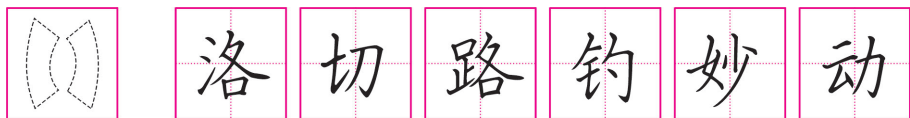
(2) 笔画横向排列的字，特别是由左中右三部分组成的字，应本着左紧右松的原则去写。各部分之间要紧凑，并注意竖向笔画的上下伸展，增高字形，不使字形过扁、过宽。例如：



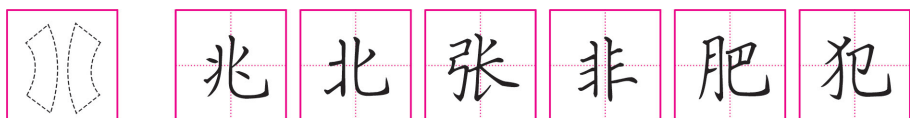
### 3. 向与背

向与背是指左右结构合体字的左右两部分字形相向和相背的情况。

(1) 相向，就像两人面对而坐，伸出手脚，呈相抱之势，但不能互相妨碍，尤其是左右两部分横、撇、捺、挑等横向、斜向笔画较多时，要适当收缩，合理伸展，有空则伸，没空则让。例如：



(2) 相背，就像两人背靠背地站着或坐着。这类字，左右两部的笔画都各自伸展向一侧。书写时，应相互照顾，气势连贯，力避呆板，结构松散。例如：



传统的毛笔书法通常是纵写，取纵势，而硬笔书法却是两种形式并存，一为直写，即竖写；一为横写。直写直接继承了传统毛笔的书写形式，继承摹仿毛笔书法的章法布局，用于硬笔书法的艺术创作，别有一番情趣。横写是现代书写的形式，它具有时代特色，主要从方便实用的角度出发，是实用硬笔书法的主要格式。其来源主要是现代印刷形式，同时也便于右手书写，并且不影响视线。通常人们抄写文稿、做笔记、写信、做作业等都采用横写。

横写的要求：一是字序由左向右，行序由上而下；二是每一段首行要空两字；三是句间要用标点符号；四是字距小于行距，行间清楚，呈横势；五是书写应力求规范，每字的重心要保持在同一条水平线上，避免歪斜。

硬笔书法作为一种手写体的艺术，既要方便书写，字体规范，又要容易

识读，同时还要具有艺术审美价值。特别是硬笔楷书，既力避呆板临摹，又必戒胡乱涂画，要根据具体情况和内容，采取灵活多变的形式，不能一成不变地生搬硬套。

在排列形式上，除了可依照传统毛笔竖写的有行有列、有行无列之外，横写主要有横竖成行和横有行竖无列两种形式。这里主要介绍一下横写的形式。

横竖成行，即有行有列，是硬笔楷书常见的一种书写格式。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 学 | 书 | 练 | 字 |
|---|---|---|---|

有行有列

除专用方格纸外，最常见的是间隔性方格纸，即字格横排，格格相依，而行距之间留有分界线，但字的上下仍成列，这种方格稿纸多为15行、20列（即每列15字），每页300字格，也有200格或400格的。在这种行列分明的方格纸上书写，横成行，较为分明，字也显得匀称，章法也易于掌握，是硬笔楷书最通用的书写格式。

另一种是横有行而竖无列，这是一种适于行书、草书的布局，这种形式多是在单格稿纸或无格的稿纸上书写，硬笔正楷较少用。它的特点是在竖写式的分布上，只要求行行分明。因为行书、草书时有连笔的书写，往往是随体布势。随机应变的纵有行、横无列的布局方法，是一般的书写格式。

|           |
|-----------|
| 临摹结合，长期坚持 |
|-----------|

横有行而竖无列





|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 舍 | 日 | 始 | 酒 | 饮 |
| 南 | 来 | 为 | 家 | 隔 |
| 舍 | 花 | 君 | 贫 | 篱 |
| 北 | 径 | 开 | 只 | 呼 |
| 皆 | 不 | 盘 | 旧 | 取 |
| 春 | 曾 | 飧 | 醅 | 尽 |
| 水 | 缘 | 市 | 肯 | 馀 |
| 但 | 客 | 远 | 与 | 杯 |
| 见 | 扫 | 无 | 邻 |   |
| 群 | 蓬 | 兼 | 翁 |   |
| 鸥 | 门 | 味 | 相 |   |
| 日 | 今 | 樽 | 对 |   |

杜甫客至

司马彦书





楷 书 斗 方

|    |   |    |    |   |    |    |    |   |    |
|----|---|----|----|---|----|----|----|---|----|
|    |   | 辛  | 苦  | 遭 | 逢  | 起  | 一  | 经 | 干  |
| 戈  | 寥 | 落  | 四  | 周 | 星。 | 山  | 河  | 破 | 碎  |
| 风  | 飘 | 絮， | 身  | 世 | 浮  | 沉  | 雨  | 打 | 萍。 |
| 惶  | 恐 | 滩  | 头  | 说 | 惶  | 恐， | 零  | 丁 | 洋  |
| 里  | 叹 | 零  | 丁。 | 人 | 生  | 自  | 古  | 谁 | 无  |
| 死， | 留 | 取  | 丹  | 心 | 照  | 汗  | 青。 |   |    |

文天祥过零丁洋 司马彦书



楷 书 横 披



勤 酬 道 天

司马彦书  
于武汉



白雪歌送武判官归京 岑参

北风卷地白草折，胡天八月即飞雪。

忽如一夜春风来，千树万树梨花开。

散入珠帘湿罗幕，狐裘不暖锦衾薄。

将军角弓不得控，都护铁衣冷难着。

瀚海阑干百丈冰，愁云惨淡万里凝。

中军置酒饮归客，胡琴琵琶与羌笛。

纷纷暮雪下辕门，风掣红旗冻不翻。

轮台东门送君去，去时雪满天山路。

山回路转不见君，雪上空留马行处。

司马彦书 



## 第四节 钢笔楷书书法练习



认识甘肃

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 甘 | 肃 | 简 | 称 | 甘 | 或 | 陇 | 位 | 于 | 黄 | 河 |
| 上 | 游 | 省 | 会 | 为 | 兰 | 州 | 甘 | 肃 | 是 | 取 |
| 甘 | 州 | 与 | 肃 | 州 | 二 | 地 | 的 | 首 | 字 | 而 |
| 成 | 由 | 于 | 西 | 夏 | 曾 | 置 | 甘 | 肃 | 军 | 司 |
| 元 | 代 | 设 | 甘 | 肃 | 省 | 简 | 称 | 甘 | 又 | 因 |
| 省 | 境 | 大 | 部 | 分 | 在 | 陇 | 山 | 以 | 西 | 而 |
| 唐 | 代 | 曾 | 在 | 此 | 设 | 置 | 过 | 陇 | 右 | 道 |
| 故 | 又 | 简 | 称 | 为 | 陇 |   |   |   |   |   |
| 甘 | 肃 | 历 | 史 | 跨 | 越 | 八 | 千 | 余 | 年 | 是 |
| 中 | 华 | 民 | 族 | 和 | 华 | 夏 | 文 | 明 | 的 | 重 |
| 要 | 发 | 祥 | 地 | 之 | 一 |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |







|   |   |    |   |   |    |   |    |    |   |
|---|---|----|---|---|----|---|----|----|---|
|  | 伟 | 大  | 的 | 行 | 动, | 总 | 是  | 以  |  |
| 伟   | 大 | 的  | 目 | 标 | 为  | 先 | 导。 | 同  | 时,  |
| 伟   | 大 | 的  | 目 | 标 | 如  | 不 | 伴  | 随  | 伟 大   |
| 的   | 行 | 动, | 那 | 也 | 一  | 文 | 不  | 值。 |   |

——尼·布勒马

|   |   |   |   |   |   |    |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|----|----|
|    | 一 | 个 | 人 | 追 | 求 | 的  | 目 | 标 | 越  | 高, |
| 他   | 的 | 才 | 力 | 就 | 发 | 展  | 得 | 越 | 快, | 对  |
|  | 社 | 会 | 就 | 越 | 有 | 益, | 我 | 确 | 信  | 这  |
|   | 也 | 是 | 一 | 个 | 真 | 理。 |   |   |    |    |

——高尔基

|   |   |   |    |    |   |    |    |   |   |   |
|---|---|---|----|----|---|----|----|---|---|---|
|  | 闲 | 散 | 生  | 活  | 的 | 习  | 惯, | 对 | 于 | 一 |
| 个   | 人 | 来 | 说, | 比  | 生 | 活  | 中  | 一 | 切 | 灾 |
| 难   | 都 | 更 | 坏  | 些。 | 所 | 以, | 儿  | 童 | 还 | 在 |
| 幼   | 年 | 时 | 期  | 就  | 养 | 成  | 工  | 作 | 的 | 习 |
| 惯   | 是 | 极 | 其  | 重  | 要 | 的。 |    |   |   |   |

——托尔斯泰

最糟糕的是人们在生活中经常受到错误志向的阻碍而不自知，真到摆脱了那些阻碍时才能明白过来。



——歌德

不管时代的潮流和社会的风尚怎样，人总可以凭着自己高贵的品质超脱时代和社会，走自己正确的道路。



——爱因斯坦

在人类历史的长河中真理因为像黄金一样重，总是沉于河底而很难被人发现相反地，那些牛粪一样的谬误倒漂浮在上面并到处泛滥。



——培根



杜甫春望

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 国 | 破 | 山 | 河 | 在 | 城 | 春 | 草 | 木 | 深 | 感 | 时 | 花 | 溅 | 泪 | 恨 | 别 | 鸟 | 惊 | 心 | 烽 | 火 | 连 | 三 | 月 | 家 | 书 | 抵 | 万 | 金 | 白 | 头 | 搔 | 更 | 短 | 浑 | 欲 | 不 | 胜 | 簪 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

王维山居秋暝

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 空 | 山 | 新 | 雨 | 后 | 天 | 气 | 晚 | 来 | 秋 | 明 | 月 | 松 | 间 | 照 | 清 | 泉 | 石 | 上 | 流 | 竹 | 暄 | 归 | 浣 | 女 | 莲 | 动 | 下 | 渔 | 舟 | 随 | 意 | 春 | 芳 | 歇 | 王 | 孙 | 自 | 可 | 留 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## 第六章

# 硬笔行书



### 第一节 硬笔行书的基本笔画

硬笔行书的基本笔画，既不像楷书那样平正方直，也不像草书那样放纵。它具有楷草之间的笔意，行笔过程中快而求稳，圆而意折。不快则缺乏流畅、圆润、跳跃的感觉，不稳则会出现漂浮、潦草、油滑的现象。

学习行书的基本笔画，也要像学习楷书那样，对各种基本笔画仔细临摹。下面介绍行书基本笔画的一般书写方法。

#### 一、点的运笔

由于点多与其他笔画衔接，或启下或启右，出锋都与下一笔呼应紧密，有时相连为一笔。两个“点”横写或竖写时，形态要有所不同。点的运笔，大致有以下几种。

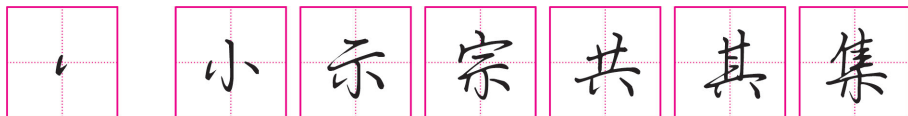
##### 1. 启下点

下笔轻，向右下行笔由轻到重，收笔时向左下出锋与下一笔呼应。



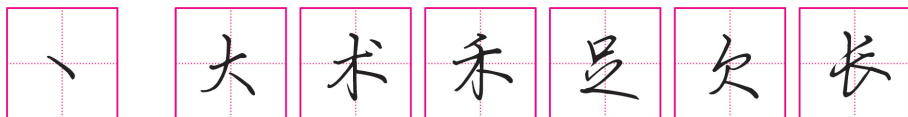
##### 2. 启右点

下笔轻，向左下行笔由轻到重，收笔时向右上出锋，与右侧的笔画呼应。



### 3. 长点

较右点长一些，多代替捺画使用，收笔时出现附钩，向左下出锋，或即停即收，不出现附钩。



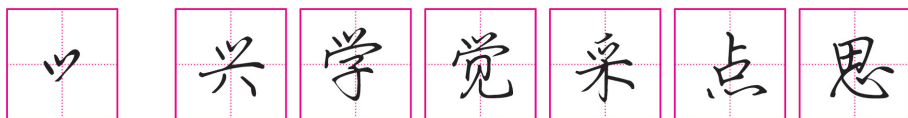
### 4. 竖三点

行书的竖三点，除三点水外，竖三捺、三短横、双人旁也可作为三点使用，书写时三点之间笔意要相连，一气呵成。



### 5. 横三点

横三点可分上中下使用，在字的下边使用时，可代替“心”和“灬”。



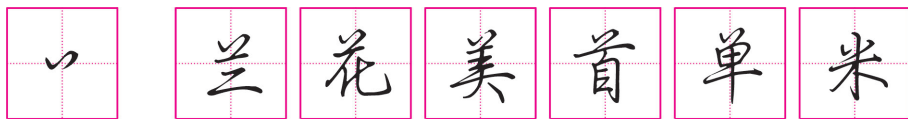
### 6. 上下点

上下要呼应，可断可连，作为字旁使用时，下面的点收笔出锋向右上，与右边的笔画呼应。



### 7. 左右点

两点呼应，可断可连，作为字头使用时，左点收笔出锋按右点，右点向左下出锋与下笔呼应。



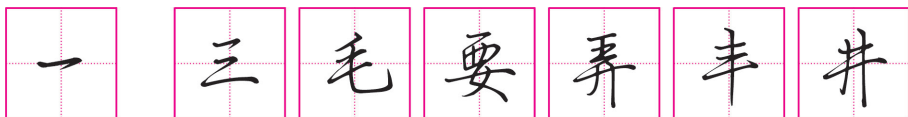
## 二、横的运笔

横画在字中起承上启下的作用，书写时或上仰或下俯，多有变化，有的还带

有牵丝附笔。

### 1. 启下横

横画与下面的笔画衔接，收笔时向左下引带出锋，出现附钩。



### 2. 启上横

横画与上面的笔画衔接，收笔时向左上引带出锋，出现附挑。

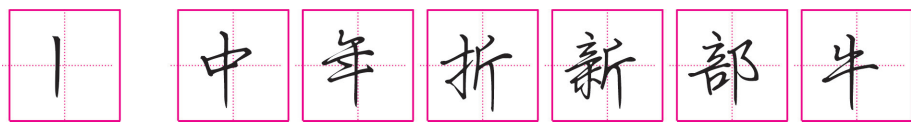


## 三、竖的运笔

行书的竖画，也有悬针竖、垂露竖之分。左侧的竖画，收笔时向右上出锋，出现附挑，与下一笔衔接呼应；右侧的竖画，有时收笔笔锋向左下引带拖去，有的写成垂露竖，刚劲有力。

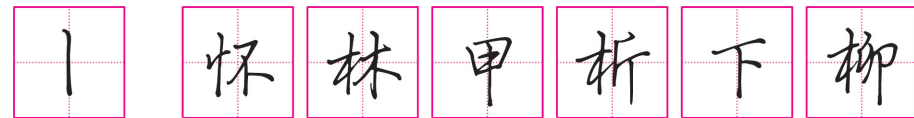
### 1. 悬针竖

写法与楷书相同，只是行笔稍快一些，直而锋利。



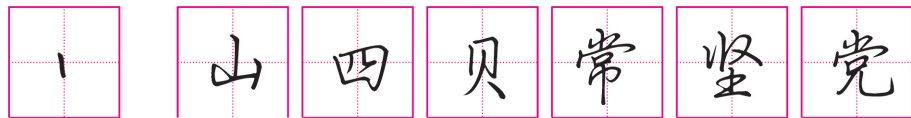
### 2. 垂露竖

左侧竖，由于行笔增快，略带弧弯，收笔时向右上出锋，出现附挑，与右侧笔画呼应；中竖，垂直，行笔至末端即停即收，要挺拔有力；右侧竖，行笔至末端或向左下平拖出锋，或即停即收。



### 3. 短竖

有的以点代替，有的仍采用短竖写法，收笔时出锋与下一笔呼应。



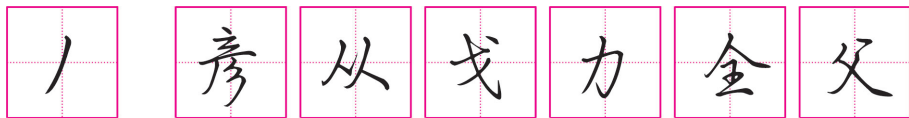


## 四、撇的运笔

行书的撇画，可以出锋，也可以不出锋。出锋撇，快速锋利；不出锋撇，笔意含蓄凝重。有的撇画末端，笔锋向左上出现附钩，与下笔呼应，俏丽多姿。

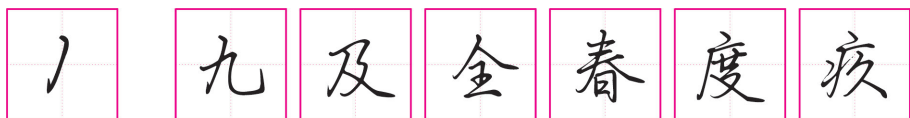
### 1. 斜撇

与楷书相同，只是书写时要果断不要迟疑，而且要全力送到。



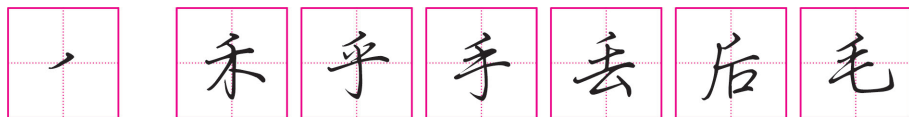
### 2. 回锋撇

即撇画末端回锋向上。写法是落笔稍重，接着向左下写撇，最后回锋向左上带尾收笔。



### 3. 平撇

一般在字头，形态短而小。写法是落笔稍顿后迅即向左平方向撇出。

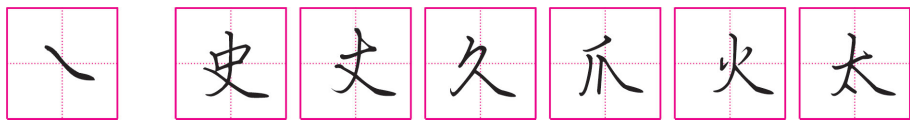


## 五、捺的运笔

行书的捺画有出锋、不出锋和反捺之分，在实际书写中，为了求快，以反捺使用最多。

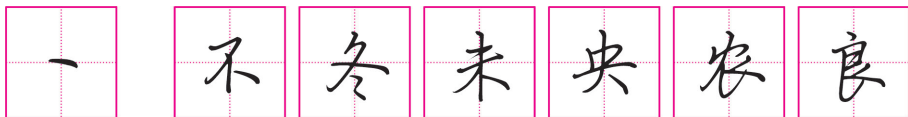
### 1. 斜捺

即斜而长的捺，在汉字中常与斜撇相匹配，好像人的左右手。写法是顺着撇势轻落笔，稍作横行即向右下捺出，捺时要用力，并将笔势由斜改平斜。



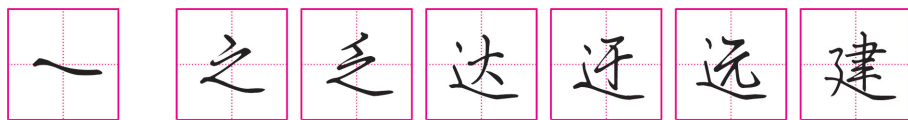
## 2. 反捺

从斜捺和回锋捺变化而来，其写法是轻落笔，向右下行笔加重笔力，收笔时，或即停即收，或回锋略带附钩。



## 3. 平捺

在字中起托的作用，写法是回锋落笔。略横即向右下行笔，最后平捺出锋。平捺要“一波三折”，呈流动态势。

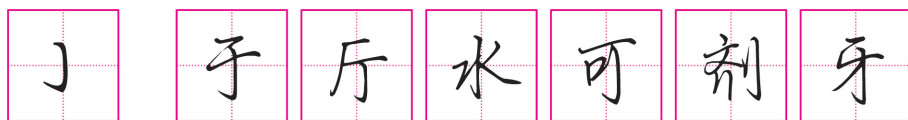


## 六、钩的运笔

楷书的钩，都是附着横画或竖画的，不是孤立存在的。而行书由于行笔增速，钩的笔画有的省略，有的向左下拖出，有的竖钩就写成垂露竖，行笔流畅有力。

## 1. 竖钩

竖钩的写法是先写竖然后顿笔用力钩出。竖钩的要求是整体坚定挺拔，遒劲有力。



## 2. 斜钩

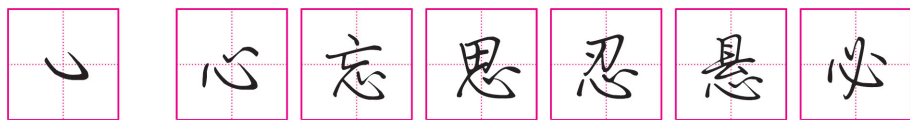
斜钩又叫戈钩，写法是侧锋落笔，后纵笔而下，最后翻笔向上钩出。戈钩中部要略带弧，有韧劲，刚中含柔，并带纵势。



## 3. 卧钩

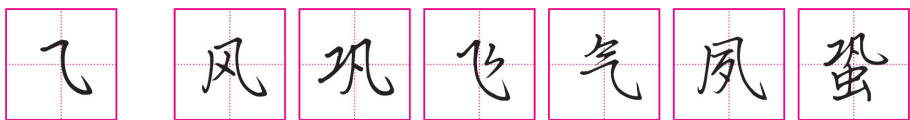
卧钩因平卧而得名。写法是，以顺笔直入并向下向右用力作下弧，至笔画末端翻笔向左上用力钩出。





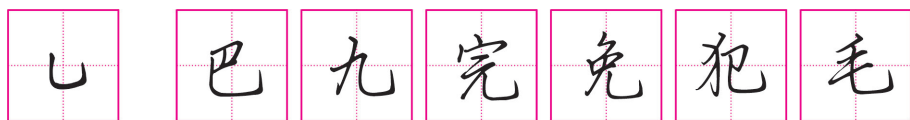
#### 4. 背抛钩

背抛钩即从背面反抛钩出。写法是顺笔写上横，到转折处折笔而下，顺势转写弯画，最后翻笔向左上钩出。需要注意的是，转弯处不可有生硬的棱角，钩尖要向内，对准字心首画。



#### 5. 浮鹅钩

浮鹅钩的写法是落笔稍重，接着引笔向下写竖，随即右拐变写横，最后翻笔向上钩出。要注意使鹅头高昂，鹅身平正并呈圆势，态势雅容，气宇不凡。



### 七、挑的运笔

行笔的挑画有虚实之分：虚笔多附着在点、竖、撇、绞丝旁等笔画和偏旁上；实笔是自身作为一个笔画，如提手旁、土字旁的第三笔等。

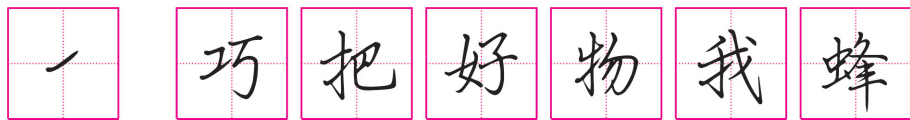
#### 1. 短挑

所有短挑均由“土”、“王”、“立”等偏旁下端的短横变化而来。写法是落笔后略顿，然后再提笔向右上方用力挑出。



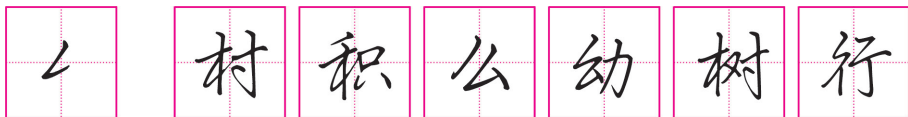
#### 2. 长挑

可单独起承托作用，有时也与点画组合，如“虫”、“独”等字，其写法与短挑相似，唯其笔画稍长。



## 3. 撇折挑

撇折挑是指撇后折回与挑连写，如“神”、“福”、“树”、“村”等，写法是先写撇，然后折笔用力向右上挑出。挑要干净利落，不可拖泥带水。

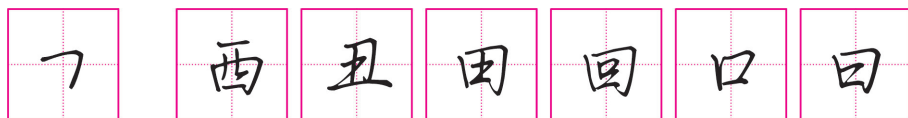


## 八、折的运笔

行书的折画较楷书的折画行笔要快一些，多不明显的顿笔，往往圆转而过，但仍需带有折意。

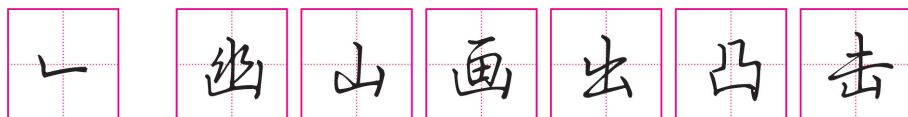
## 1. 横折（横折钩）

横折是指横画加钩的笔画。写法是，落笔先写横，折时稍用力向左下方钩出。平折不仅要横与钩笔画分明，而且转折要自然有力。



## 2. 竖折

写法是先写竖画，至折时笔略提起，迅速向稍偏右上方出笔，整体形态似楷书，但行笔快。



## 硬笔行书书写要领





## 第二节 硬笔行书的常见书写格式

随着硬笔书法的发展，硬笔行书的格式越来越受到人们的重视，无论是信函、文稿、便条等应用文书，还是供欣赏的书法作品，都有一定的格式。书法的格式不同，布局的形式也就随着变化。书法的格式是书法章法的一个主要表现形式，不同的格式可以表达不同的趣味，产生不同的效果。

所谓格式，也就是书法篇幅的形式，或称幅式。书写的格式是根据不同的需要决定的。这里介绍一些硬笔行书常见的格式。

(1) 直幅。又叫条幅、中堂，一般指长方形的作品，自上而下成一条幅。随着硬笔行书的发展，直幅式从书写格式上可分直写（竖写）与横写，从表现形式上可以是有格式或无格式。竖写，从右到左，逐列书写，一般句不加标点。起不空头，文不分段，直接顺写下去，如果所写的是词、曲，则须在上下阙之间，适当留约一个字的空白。

(2) 横幅。又叫横披，指横向的长条幅。书写硬笔书法时，也可分成横写和竖写两种。竖写是古代横披的传统写法，书写时要考虑到横的幅面要求，可写成多行多字，也可写成从右到左的一行式。

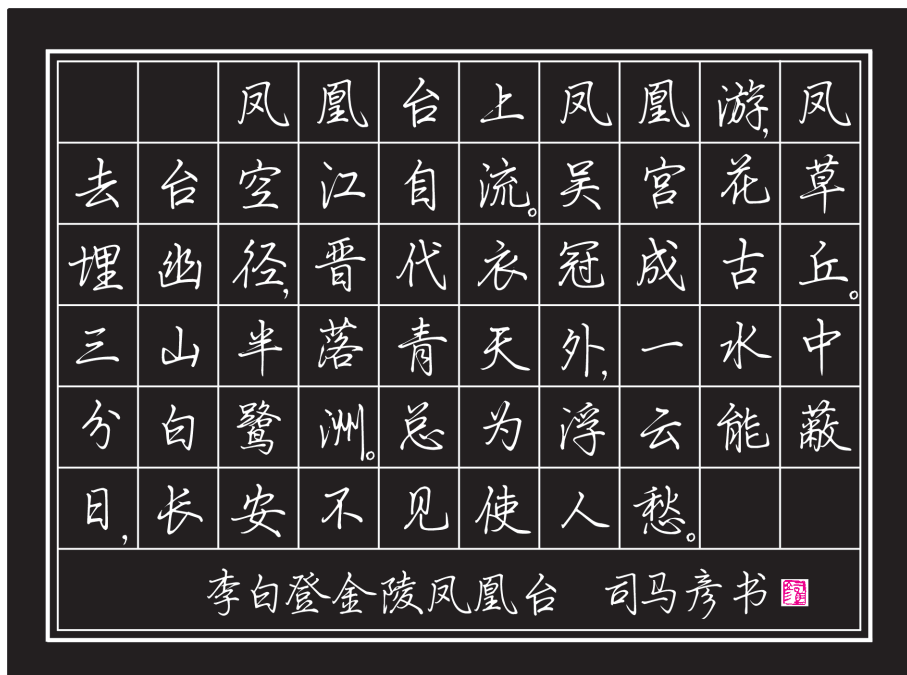
(3) 对联。又称楹联，它是左右对称的两个条对合成的，讲求文字内容对仗工整，书面讲究上下对齐，字字对正，一般字数较少，如五言、七言、九言等。另外，还有琴对和龙门对，琴对是在字的下端留出一段白，以书写款文、钤印。龙门对字较多，一行写不了，须分几行来书写，上下联要成轴对称，其形式如同鲤鱼跳龙门，对联款识、格式可分双款、单款和穷款，各有分别。

(4) 扇面。指在扇面或扇子上题写。扇面一般有两种形式：一种是折扇式；另一种是团扇式。折扇：普通扇面形式呈半圆形，一般这种扇面书写的内容字数较多，书写时在章法分布上有它自身的特别要求，字的重心位置依据扇面摺行上端宽的部分来写，为了避免下端堵塞拥挤，一般用长短行间隔的方式来调节，即首行长，二行短，以此类推，也可使用两行法书写。团扇：以团扇格式书写，一般要充实饱满，与圆形一致，也可圆中取方，也可随要求布局。

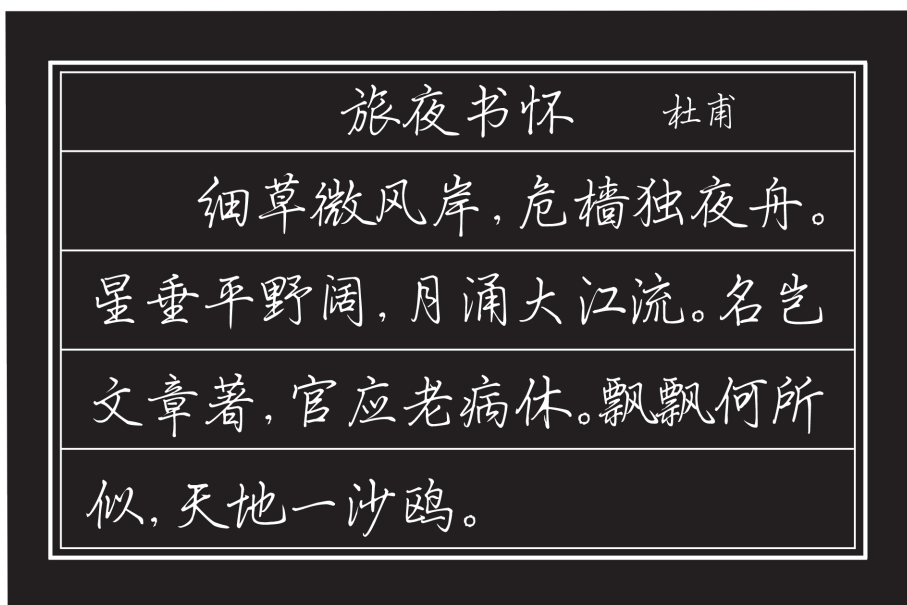
(5) 册页。硬笔书法运用册页书写也别有趣味，可将一张长形纸折成一种册页，然后按传统的竖式或现代横式书写，可整体一幅，也可各自成幅，均可获得完美的效果。

(6) 斗方。斗方是立幅和横幅的一种变形写法，整个章法的大小基本上是一个正方形，一般竖写可多字也可少字，也可写成尺牍式。

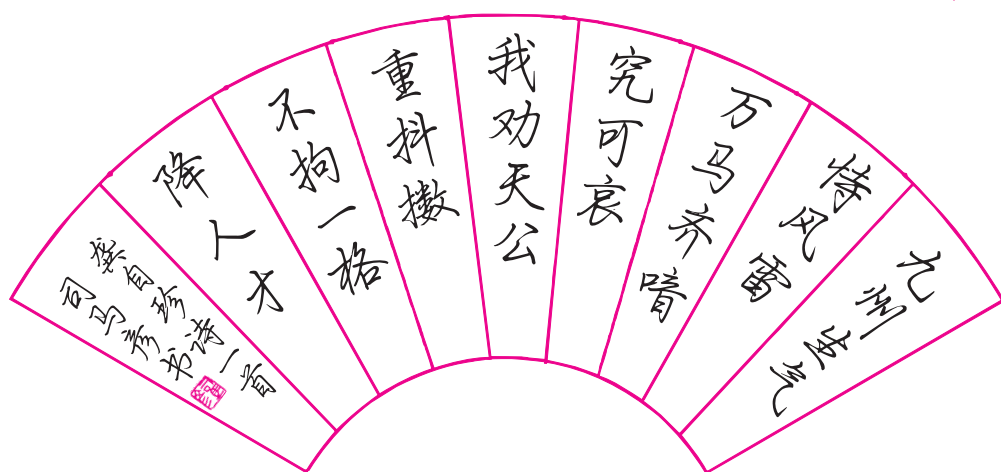
行 书 中 堂



行 书 斗 方









行 书 斗 方

|                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 浪                 | 万 | 点 | 正 | 嵘 | 浮 | 怅 | 鱼 | 江 | 头 | 独 |
| 遏                 | 户 | 江 | 茂 | 岁 | 携 | 寥 | 翔 | 碧 | 看 | 立 |
| 飞                 | 侯 | 山 | 书 | 月 | 来 | 廓 | 浅 | 透 | 万 | 寒 |
| 舟                 | 曾 | 激 | 生 | 稠 | 百 | 问 | 底 | 百 | 山 | 秋 |
| 毛泽东词沁园春长沙<br>司马彦书 | 记 | 扬 | 意 | 恰 | 侣 | 苍 | 万 | 舸 | 红 | 湘 |
|                   | 吾 | 文 | 气 | 同 | 曾 | 茫 | 类 | 争 | 遍 | 江 |
|                   | 到 | 字 | 挥 | 学 | 游 | 大 | 霜 | 流 | 层 | 北 |
|                   | 中 | 冀 | 斥 | 少 | 忆 | 地 | 天 | 鹰 | 林 | 去 |
|                   | 流 | 土 | 方 | 年 | 往 | 谁 | 竞 | 击 | 尽 | 橘 |
|                   | 击 | 当 | 道 | 风 | 昔 | 主 | 自 | 长 | 染 | 子 |
|                   | 水 | 年 | 指 | 华 | 峥 | 沉 | 由 | 空 | 漫 | 洲 |



|   |   |
|---|---|
| 山 | 际 |
| 见 | 来 |
| 烟 | 竹 |
| 中 | 窥 |
| 落 | 日 |
| 鸟 | 向 |
| 檐 |   |

吴均山中杂诗 司马彦

|   |   |
|---|---|
| 独 | 坐 |
| 幽 | 篁 |
| 里 | 弹 |
| 琴 | 复 |
| 长 | 啸 |
| 深 | 林 |
| 人 |   |

王维竹里馆 司马彦

|   |   |
|---|---|
| 苍 | 苍 |
| 竹 | 林 |
| 寺 | 杳 |
| 杳 | 钟 |
| 声 | 晚 |
| 荷 | 笠 |
| 带 |   |

斜阳青山独归远 刘长卿送灵澈 司马彦

|   |   |
|---|---|
| 弄 | 石 |
| 临 | 溪 |
| 坐 | 寻 |
| 花 | 绕 |
| 寺 | 行 |
| 时 | 时 |
| 闻 |   |

鸟语处处是泉声 白居易遗爱诗 司马彦



## 第三节 硬笔行书书法练习



认识甘肃

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 甘 | 肃 | 古 | 属 | 雍 | 州 | 地 | 处 | 黄 | 河 | 上 |
| 游 | 它 | 东 | 接 | 陕 | 西 | 南 | 控 | 巴 | 蜀 | 青 |
| 海 | 西 | 倚 | 新 | 疆 | 北 | 扼 | 内 | 蒙 | 古 | 宁 |
| 夏 | 是 | 古 | 丝 | 绸 | 之 | 路 | 的 | 铁 | 匙 | 之 |
| 地 | 和 | 黄 | 金 | 路 | 段 | 并 | 与 | 蒙 | 古 | 国 |
| 接 | 壤 | 它 | 像 | 一 | 块 | 瑰 | 丽 | 的 | 宝 | 玉 |
| 镶 | 嵌 | 在 | 中 | 国 | 中 | 部 | 的 | 黄 | 土 | 高 |
| 原 | 青 | 藏 | 高 | 原 | 和 | 内 | 蒙 | 古 | 高 | 原 |
| 上 | 甘 | 肃 | 建 | 省 | 大 | 约 | 有 | 七 | 百 | 多 |
| 年 | 的 | 历 | 史 | 甘 | 肃 | 省 | 旅 | 游 | 资 | 源 |
| 丰 | 富 | 著 | 名 | 的 | 有 | 敦 | 煌 | 莫 | 高 | 窟 |
| 鸣 | 沙 | 山 | 月 | 牙 | 泉 | 甘 | 南 | 嘉 | 峪 | 关 |
| 张 | 掖 | 等 | 无 | 不 | 让 | 人 | 叹 | 为 | 观 | 止 |





莫笑农家腊酒浑  
丰年留客足鸡豚  
山重水复疑无路  
柳暗花明又一村  
箫鼓追随春社近  
衣冠简朴古风存  
从今若许闲乘月  
拄杖无时夜叩门

陆游游山西村



相见时难别亦难  
东风无力百花残  
春蚕到死丝方尽  
蜡炬成灰泪始干  
晓镜但愁云鬓改  
夜吟应觉月光寒  
蓬山此去无多路  
青鸟殷勤为探看

李商隐无题

苏轼江城子乙卯正月二十日夜记梦

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 年 | 妆 | 夜 | 相 | 忘 | 十 |
| 年 | 相 | 来 | 逢 | 千 | 年 |
| 肠 | 顾 | 幽 | 应 | 里 | 生 |
| 断 | 无 | 梦 | 不 | 孤 | 死 |
| 处 | 言 | 忽 | 识 | 坟 | 两 |
| 明 | 惟 | 还 | 尘 | 无 | 茫 |
| 月 | 有 | 乡 | 满 | 处 | 茫 |
| 夜 | 泪 | 小 | 面 | 话 | 不 |
| 短 | 千 | 轩 | 鬓 | 凄 | 思 |
| 松 | 行 | 窗 | 如 | 凉 | 量 |
| 冈 | 料 | 正 | 霜 | 纵 | 自 |
|   | 得 | 梳 |   | 使 | 难 |







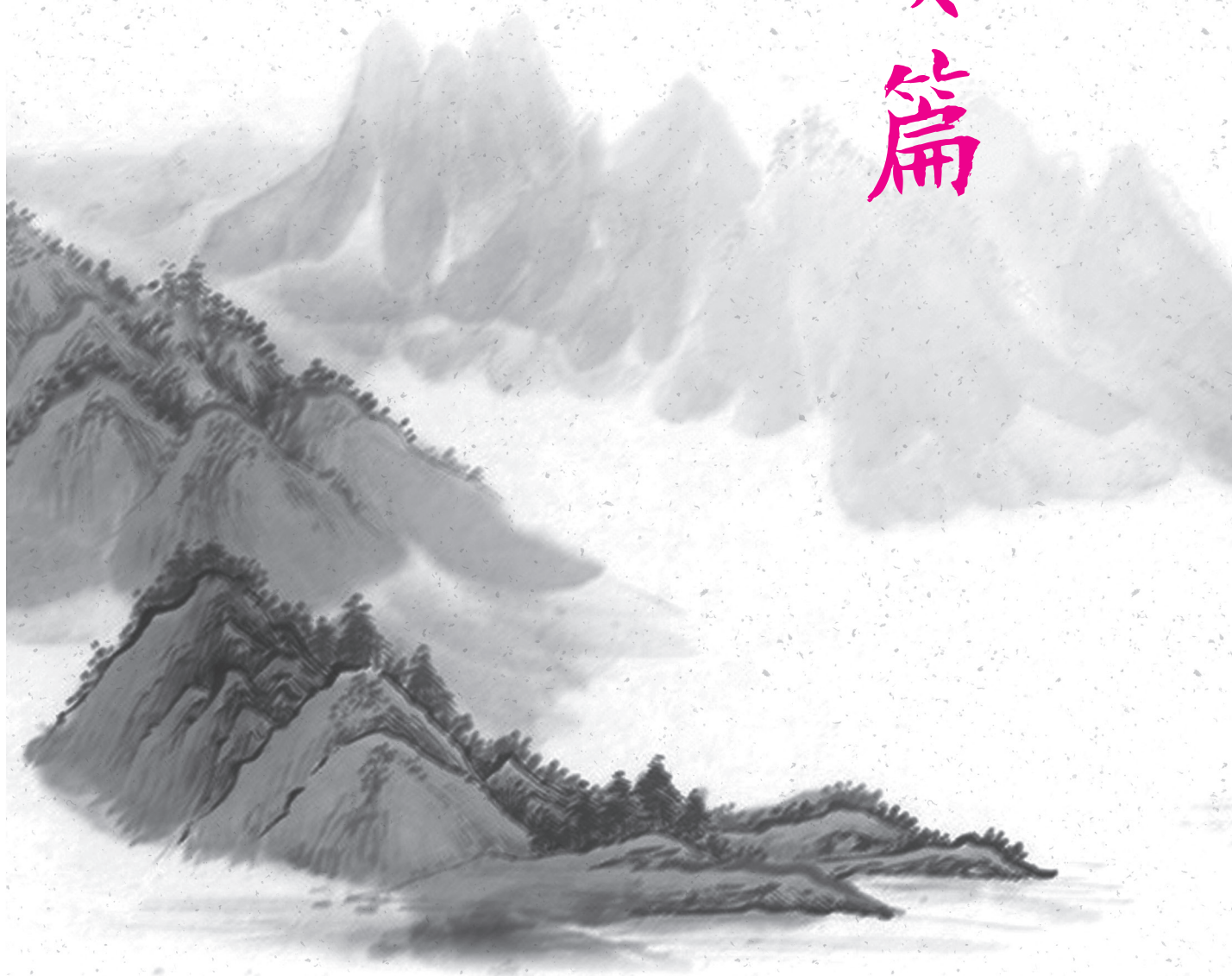
人与人之间的相互关系中对人生的幸福最重要的莫过于真实、诚意和廉洁。——富兰克林

痛苦也有它的庄严，能够使俗人脱胎换骨。要做到这一步，只要做人真实就行。——巴尔扎克

我宁愿以诚挚获得一百名敌人的攻击，也不愿以伪善获得十个朋友的赞扬。——裴多菲

你必须对你自己忠实，正像有了白昼才有黑夜一样，对自己忠实，才不会对别人欺诈。——莎士比亚

欣赏篇  
下篇



## 第七章

# 古代名作欣赏



### 第一节 如何欣赏书法作品

一幅书法作品，放在我们的面前，怎么评价、怎么读懂、怎么欣赏，是每个初学书法的人很想知道的问题。南朝书家王僧虔在《笔意赞》中说：“书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人”。他所强调的是以形写神，形神兼备。作为一个读者，在读作品之前，心里首先要明确书法欣赏的审美标准，这是正确进行书法欣赏的基础。其次是要掌握书法欣赏的方法，这是进行书法欣赏的关键所在。欣赏书法要根据不同书体的风格来欣赏，行书要欣赏它的韵律动感，楷书要欣赏它的宁静雅致等。

书法欣赏可以从以下几个方面进行。

#### 1. 从整体到局部，再由局部到整体

书法欣赏时，应首先统观全局，对其表现手法和艺术风格有一个大概的印象。进而注意用笔、结字、章法、墨韵等局部是否法意兼备，生动活泼。局部欣赏完毕后，再退立远处统观全局，校正首次观赏获得的“大概印象”，重新从理性的高度予以把握。注意艺术表现手法与艺术风格是否协调一致，作品何处精彩、何处尚有不足。

#### 2. 把静止的形象还原为运动的过程，展开联想

书法作品作为创作结果是相对静止不动的。欣赏时应随作者的创作过程，采用“移动视线”的方法，依作品的前后（语言、时间）顺序，想象作者创作过程中用笔的节奏、力度以及作者感情的不同变化，将静止的形象还原为运动的过程。

### 3. 从书法形象到具体形象，领会作品意境

在书法欣赏过程中，应充分展开联想，将书法形象与现实生活中相类似的事物进行比较，使书法形象具体化。再由与书法形象相类似事物的审美特征，进一步联想到作品的审美价值，从而领会作品意境。如欣赏颜真卿的楷书，可将其书法形象与“荆卿按剑，樊哙拥盾，金刚炫目，力士挥拳”等具体形象类比联想，从而可以得出：体格强健——有阳刚之气——富于英雄本色——庄严不可侵犯的特征，由此联想到颜真卿楷书端庄雄伟的艺术风格。

### 4. 了解作品创作背景，正确把握作品情调

任何一件书法作品都是某种文化、历史的积淀，都是特定历史文化背景下的产物。因而，了解作品的创作背景（包括创作环境），弄清作品中所蕴含的独特文化气息和作者的人格修养、审美情趣、创作心境、创作目的等，对于正确领会作者的创作意图，正确把握作品的情调大有裨益。清王澐《虚舟题跋·唐颜真卿告豪州伯父稿》云：“《祭季明稿》心肝抽裂，不自堪忍，故其书顿挫郁屈，不可控勒。此《告伯文》心气和平，故客夷婉畅，无复《祭侄》奇崛之气。所谓涉乐方笑，言哀已叹。情事不同，书法亦随而异，应感之理也。”可见，不论是作者的人格修养、创作心境，抑或是创作环境，都对作品情调有相当的影响。加之书法作品受特定时代的书风和审美风尚的影响，更使书法作品折射出多元的文化气息。这无疑增加了书法欣赏的难度，同时更使书法欣赏妙趣横生。

总之，书法欣赏过程中受个性心理的影响，使欣赏的方法没有一个固定的模式。以上所述仅是书法欣赏的一种方法，欣赏过程中可以将几种方法交替使用。另外，欣赏过程中还必须综合运用各种书法技能、技巧和书法理论知识，最大限度地挖掘自己的审美评价能力，尽力按作者的创作意图体味作品的意境。努力做到赏中有评、评中有赏，并将作品放在特定的历史环境中去考察，对作品做出正确的欣赏和公正、客观的评价。



## 第二节 楷书四大家

**颜真卿**（709年—784年），字清臣，别号应方，生于京兆万年（今陕西西安），唐代名臣，杰出的书法家。

颜真卿书法精妙，擅长行、楷，创“颜体”楷书，与赵孟頫、柳公权、欧阳询并称为“楷书四大家”。又与柳公权并称“颜柳”，被称为“颜筋柳骨”。善诗文，著作甚富，有《韵海镜源》、《礼乐集》、《吴兴集》、《庐陵集》、《临川集》等。





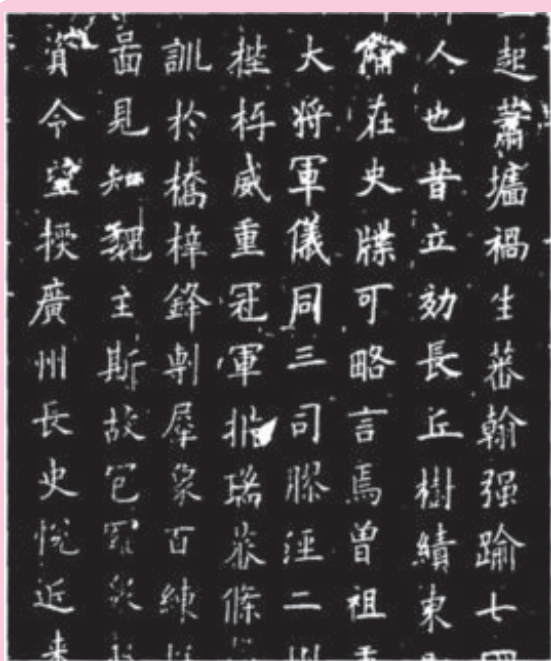
大唐西京千福寺多寶佛  
 塔感應碑文  
 南陽岑勛撰 朝議郎  
 判尚書武部員外郎琅  
 邪顏真卿書 朝散大  
 夫檢校尚書都官郎中  
 東海徐浩題額  
 粵妙法蓮華諸佛之祕藏  
 也多寶佛塔證經之踴現  
 也發明資乎十力弘建在  
 於四依有禪師法号楚金  
 姓程廣平人也祖父並信  
 著釋門慶歸法胤母高氏  
 久而無姪夜夢諸佛覺而  
 有娠是生龍象之微無取  
 熊羆之兆誕彌厥月炳然  
 殊相峻嶸絕於輩茹鵲趾  
 不為童遊道樹萌牙臂豫  
 章之楨幹禪池映澹涵巨  
 海之波濤年甫七歲居然  
 默俗自摺出家禮藏探經  
 法華在手宿命潛悟如識  
 金環摠持不遺若注瓶水  
 九歲落髮住西京龍興寺  
 從僧錄也進具之年昇座  
 講法頃收珎藏異窮子之  
 疾之直詣寶山無化城而  
 可息尔後因靜夜持誦至  
 多寶塔品身心泊然如入  
 禪定忽見寶塔宛在目前

多宝塔碑



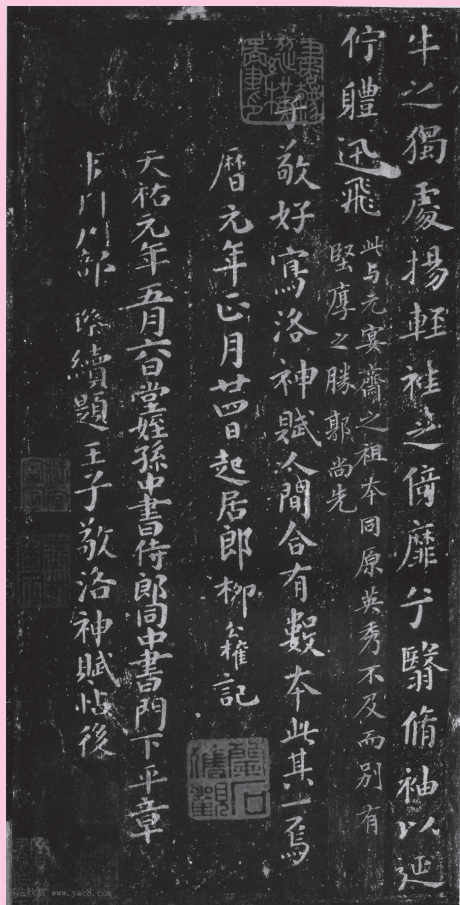
**欧阳询**（557年—641年），字信本，唐朝潭州临湘（今湖南长沙）人，唐朝著名书法家，官员，楷书四大家之一。欧阳询与同代的虞世南、褚遂良、薛稷三位并称“初唐四大家”。因其子欧阳通亦精通书法，故其又称“大欧”。代表作楷书有《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》、《化度寺碑》等，行

书有《仲尼梦奠帖》、《行书千字文》等。欧阳询对书法有其独到的见解，书法论著有《八诀》、《传授诀》、《用笔论》、《三十六法》，所写《化度寺邑禅师舍利塔铭》、《虞恭公温彦博碑》、《皇甫诞碑》被称为“唐人楷书第一”。

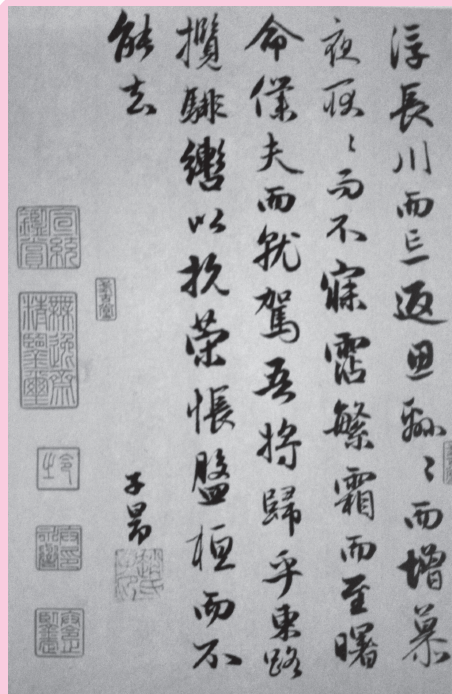


皇甫诞碑（局部）

柳公权(778年—865年),唐朝最后一位大书法家,楷书四大家之一。他书法初学王羲之,后遍阅大家之书法,学习颜真卿,融汇自己新意,最终自成一派,自创独树一帜的柳体,为后世百代楷模。他的字取均匀瘦硬,追魏碑斩钉截铁势,点画爽利挺秀,骨力遒劲,结体严紧。“书贵瘦硬方通神”,他的楷书,较之颜体,则稍均匀瘦硬,故有“颜筋柳骨”之称。柳公权的传世作品很多,传世碑刻有《金刚经刻石》、《玄秘塔碑》、《冯宿碑》等。其中,《金刚经刻石》、《玄秘塔碑》、《神策军碑》最能代表其楷书风格。



柳公权《洛神赋》(局部)



《洛神赋》(局部) 赵孟頫





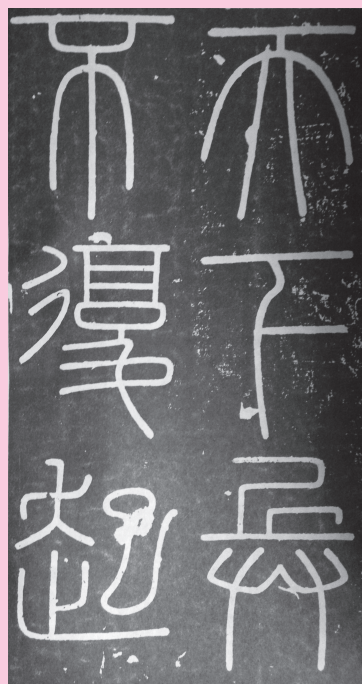


**赵孟頫**（1254年—1322年），字子昂，汉族，号松雪道人，又号水晶宫道人、鸥波，中年曾署孟俯；浙江吴兴（今浙江湖州）人；元初著名书法家、画家、诗人。赵孟頫博学多才，能诗善文，懂经济，工书法，精绘艺，擅金石，解鉴赏。特别以书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为“元人冠冕”。他亦善篆、隶、真、行、草书，尤以楷、行书著称于世。其书风迥媚、秀逸，结体严整、笔法圆熟，创“赵体”书。

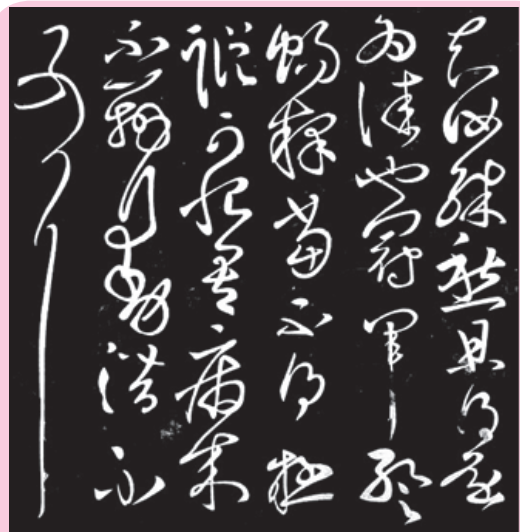


### 第三节 名家字体欣赏

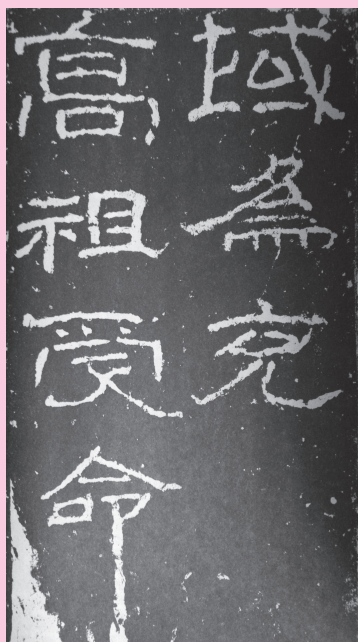
**张芝**，字伯英，东汉书法家，瓜州县渊泉镇（今甘肃酒泉）人。张芝擅长草书中的章草，将古代当时字字区别、笔画分离的草法，改为上下牵连富于变化的新写法，富有独创性，在当时影响很大，有“草圣”之称，与钟繇、王羲之和王献之并称“书法四贤”。张芝刻苦练习书法的精神，历史上已传为佳话，晋卫恒《四体书势》中记载：张芝“凡家中衣帛，必书而后练（煮染）之；临池学书，池水尽墨”，后人称书法为“临池”，即来源于此。



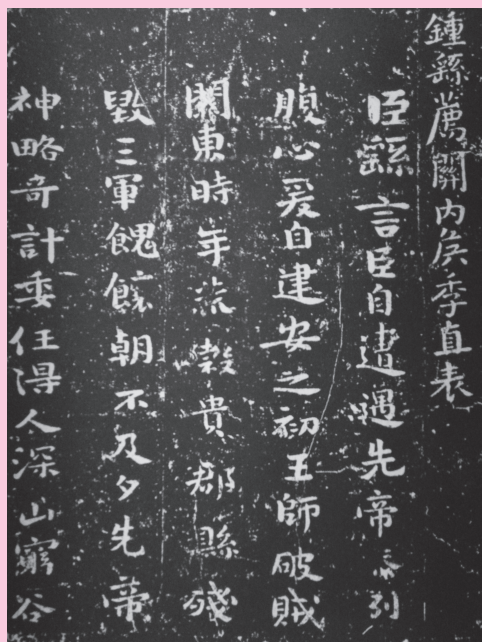
峰山刻石（局部） 小篆（秦）



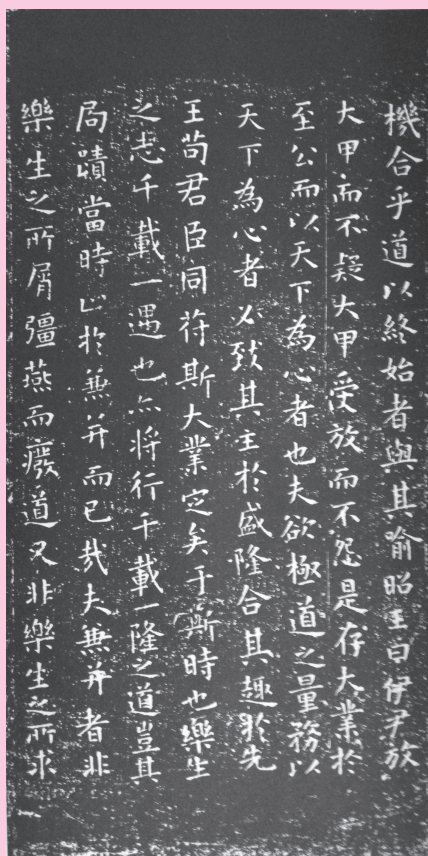
《冠军贴》 汉·张芝



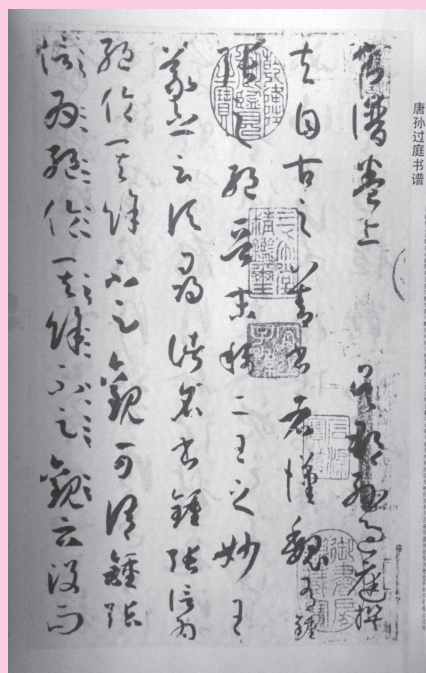
《石门颂》(局部) 隶书(汉)



《荐季直表》(局部) 魏·钟繇(楷书)



《乐毅论》(局部) 晋·王羲之(小楷)



《书谱》 唐·孙过庭(草书)



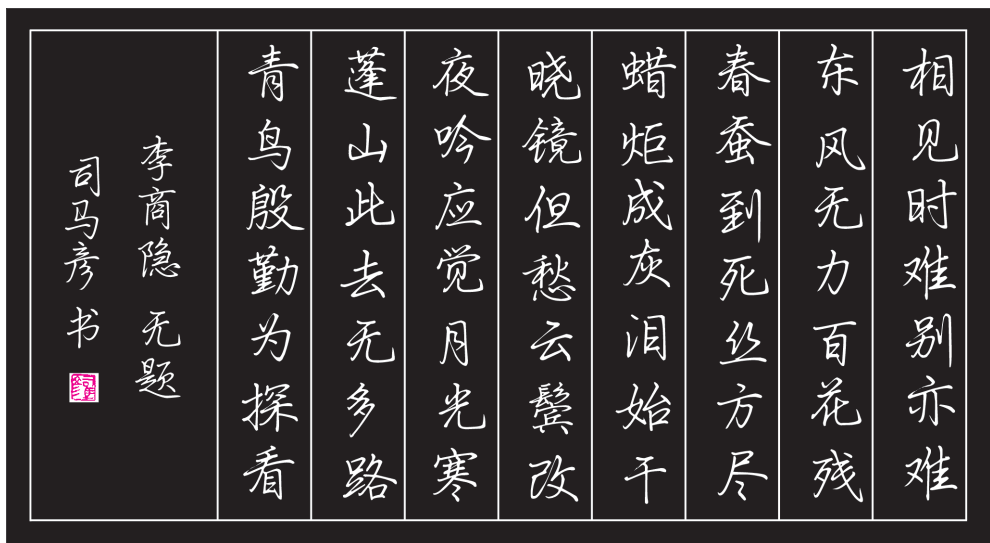
## 第八章

# 硬笔书法欣赏



### 第一节 司马彦硬笔书法作品欣赏

行 书 横 幅





行 书 斗 方

|                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 浪                | 万 | 点 | 正 | 嵘 | 浮 | 怅 | 鱼 | 江 | 头 | 独 |
| 遏                | 户 | 江 | 茂 | 岁 | 携 | 寥 | 翔 | 碧 | 看 | 立 |
| 飞                | 侯 | 山 | 书 | 月 | 来 | 廓 | 浅 | 透 | 万 | 寒 |
| 舟                | 曾 | 激 | 生 | 稠 | 百 | 问 | 底 | 百 | 山 | 秋 |
| 毛泽东词沁园春长沙<br>司马彦 | 记 | 扬 | 意 | 恰 | 侣 | 苍 | 万 | 舸 | 红 | 湘 |
|                  | 吾 | 文 | 气 | 同 | 曾 | 茫 | 类 | 争 | 遍 | 江 |
|                  | 到 | 字 | 挥 | 学 | 游 | 大 | 霜 | 流 | 层 | 北 |
|                  | 中 | 冀 | 斥 | 少 | 忆 | 地 | 天 | 鹰 | 林 | 去 |
|                  | 流 | 土 | 方 | 年 | 往 | 谁 | 竞 | 击 | 尽 | 橘 |
|                  | 击 | 当 | 道 | 风 | 昔 | 主 | 自 | 长 | 染 | 子 |
|                  | 水 | 年 | 指 | 华 | 峥 | 沉 | 由 | 空 | 漫 | 洲 |





轮台歌奉送封大夫出师西征岑参

轮台城头夜吹角，轮台城北旄头落。

羽书昨夜过渠黎，单于已在金山西。

戍楼西望烟尘黑，汉军屯在轮台北。

上将拥旄西出征，平明吹笛大军行。

四边伐鼓雪海涌，三军大呼阴山动。

虏塞兵气连云屯，战场白骨缠草根。

剑河风急云片阔，沙口石冻马蹄脱。

亚相勤王甘苦辛，誓将报主静边尘。

古来青史谁不见，今见功名胜古人。

司马彦书



送陈章甫 李颀

四月南风大麦黄，枣花未落桐叶长。

青山朝别暮还见，嘶马出门思旧乡。

陈侯立身何坦荡，虬须虎眉仍大颡。

腹中贮书一万卷，不肯低头在草莽。

东门酤洒饮我曹，心轻万事如鸿毛。

醉卧不知白日暮，有时空望孤云高。

长河浪头连天黑，津吏停舟渡不得。

郑国游人未及家，洛阳行子空叹息。

闻道故林相识多，罢官昨日今如何。

司马彦书







# 楷书斗方

|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 还            | 射 | 代 | 文 | 雄 | 饶 | 须 | 原 | 河 | 飘 | 北 |
| 看            | 大 | 天 | 采 | 竞 | 江 | 晴 | 驰 | 上 | 望 | 国 |
| 今            | 雕 | 骄 | 唐 | 折 | 山 | 日 | 蜡 | 下 | 长 | 风 |
| 朝            | 俱 | 成 | 宗 | 腰 | 如 | 看 | 象 | 顿 | 城 | 光 |
| 沁园春·雪<br>司马彦 | 往 | 吉 | 宋 | 惜 | 此 | 红 | 欲 | 失 | 内 | 千 |
|              | 矣 | 思 | 祖 | 秦 | 多 | 装 | 与 | 滔 | 外 | 里 |
|              | 数 | 汗 | 稍 | 皇 | 娇 | 素 | 天 | 滔 | 惟 | 冰 |
|              | 风 | 只 | 逊 | 汉 | 引 | 裹 | 公 | 山 | 余 | 封 |
|              | 流 | 识 | 风 | 武 | 无 | 分 | 试 | 舞 | 莽 | 万 |
|              | 人 | 弯 | 骚 | 略 | 数 | 外 | 比 | 银 | 莽 | 里 |
|              | 物 | 弓 | 一 | 输 | 英 | 妖 | 高 | 蛇 | 大 | 雪 |

## 第二节 名家作品欣赏

### 作品欣赏

